# 令和7年
# 1月 の予定献立表

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場
TEL: 0980－78－3311
FAX: 0980－78－5181

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校5,000円、中学校5,400円)は市が負担しています。

| 食品群 | 体内でのはたらき |
|---|---|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| 学校給食の栄養基準量 | | C=ｴﾈﾙｷﾞｰ | P=ﾀﾝﾊﾟｸ質 | F=脂質 |
|---|---|---|---|---|
| | 小学校 | 650 | 32.5 | 21.7 |
| | 中学校 | 830 | 41.5 | 27.6 |

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

※『1月27日(月)～31(金)で実施します』

**こんだて**

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧不足により児童の栄養状態が悪くなったことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、その日を学校給食感謝の日と定めました。その後、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。

### 沖縄県で最初の完全給食スタート

1962年(昭和37年)
豊見城市
上田小学校

沖縄県では、戦後の混乱の中、本土より約2年遅れて、ミルク給食が始まりました。その後、様々な救援物資により、パンとミルクの給食となり、さらに今の給食のような完全給食が実施されるようになりました。

| | 6(月) | 7(火) | 8(水) ムーチー献立 | 9(木) 七草献立 | 10(金) 鏡開き |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 給食週間は、宮古島市の<br>姉妹都市<br>友好都市<br>交流都市<br>のメニューとなります。<br>お楽しみに～♪ | おかしなお年玉<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>チキンカレー<br>はりはりづけ | 鬼ムーチー<br>ぶたにくのしょうが焼き<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>あおなのみそ汁 | オレンジ<br>さばのたつた焼き<br>牛乳<br>七草がゆ<br>パパイヤイリチー<br>(ナージューシー) | ひじき炒め<br>まぐろのてり焼き<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>おぞうに |
| あか | | だいず,こんぶ,牛乳,とり肉 | みそ,牛乳,うすあげ,ぶた肉 | ツナ,みそ,牛乳,ぶた肉,かまぼこ,さば,でんぷん, しょうゆ, しょうが, ながねぎ | だいず,ひじき,牛乳,とり肉,うすあげ,かまぼこ,まぐろ |
| き | | チョコレート,さとう,油,ごま,こめ,ローカット玄米 | はちみつ,さとう,こくとう,油,紅いも,こめ,ローカット玄米,もち粉 | 油,こめ | でんぷん,さとう,こくとう,油,さといも,こめ,ローカット玄米,白玉もちだんご |
| みどり | | きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,きりぼしだいこん,プルーン,なす,かぼちゃ | しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,えのき,ほうれん草 | からしな,だいこん,にら,にんじん,ふだんそう,フーチバー,オレンジ,サクナ,ハンダマ,にんにく,パパイヤ,ね | キャベツ,とうがん,にんじん,しょうが,ほうれん草 |
| 小学校 | | C 630 P 21.7 F 19.5 | C 676 P 24.6 F 22.8 | C 500 P 18.5 F 20.6 | C 605 P 33.9 F 12.9 |
| 中学校 | | C 757 P 25.9 F 21.7 | C 807 P 29.9 F 27.2 | C 620 P 23.5 F 25.4 | C 733 P 38.7 F 14.2 |

| | 13(月) 祝日 | 14(火) | 15(水) | 16(木) 琉球料理の日 | 17(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | ムーチーの日<br>(旧暦12月8日)<br>ムーチーとは、月桃やクバの葉に包まれ、蒸して作ったお餅のことで、漢字にすると「鬼餅」と書きます。<br>健康祈願や厄払いの意味がある行事です。 | オレンジ<br>だいずとこざかなのごまがらめ<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>すきやき煮 | ゴーヤーサラダ<br>牛乳<br>2色あげパン<br>ポークチャップ | べにいももち<br>にんじんシリシリー<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>あぶらみそ<br>★クーリジシ | アーモンド和え<br>牛乳<br>ささみチーズフライ<br>きつねうどん |
| あか | | とうふ,だいず,☆かたくちいわし,牛乳,ぶた肉,牛肉 | ツナ,だいず,きな粉,牛乳,ぶた肉 | みそ,きな粉,★たまご,牛乳,かつおぶし,ぶた肉,なまり節,かまぼこ | とりささみ,わかめ,ささみチーズフライ,牛乳,うすあげ |
| き | | 水あめ,さとう,こくとう,油,アーモンド,ごま,こめ,ローカット玄米 | さとう,こくとう,油,アーモンド,ごま,なかよしパン,ココア | でんぷん,さとう,油,紅いも,こめ,ローカット玄米,タピオカ粉 | さとう,アーモンド,うどん |
| みどり | | こんにゃく,ながねぎ,はくさい,オレンジ,しいたけ,こまつな,えのき | だいこん,たまねぎ,にんじん,こまつな,パパイヤ,しめじ,ゴーヤー | こんにゃく,たまねぎ,とうがん,にんじん,レモン果汁,しいたけ,きりぼしだいこん,しょうが | きゅうり,にんじん,ながねぎ,こまつな |
| 小学校 | | C 613 P 29.9 F 19.2 | C 610 P 24.8 F 23.4 | C 681 P 26 F 15.7 | C 596 P 23.8 F 21.2 |
| 中学校 | | C 749 P 36.4 F 22.6 | C 761 P 30.6 F 28.3 | C 812 P 31.8 F 17.6 | C 700 P 29.1 F 25.9 |

| | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | ぜんざい<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>はくさいスープ<br>ビビンバ | ごぼうサラダ<br>たまご焼き<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>キャベツのぶたばらスープ | おさつチップス<br>牛乳<br>沖縄そば<br>塩こんぶ和え | りんご<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>牛乳<br>むぎごはん<br>けんちん汁 | ハンダマのしら和え<br>牛乳<br>チキンの和風ソースがけ<br>げんまいごはん<br>なんこうのみそ汁 |
| あか | ぶた肉,みそ,あずき,★錦糸卵,牛乳,とり肉 | みそ,★たまご,牛乳,とうふ,無塩せきﾍﾞｰｺﾝ,ぶた肉 | しおこんぶ,牛乳,かつおぶし,ぶた肉,かまぼこ | さけ,みそ,牛乳,ぶた肉 | とり肉,ツナ,みそ,わかめ,牛乳,ぶた肉,とうふ |
| き | でんぷん,ごま油,さとう,こくとう,油,ごま,おしむぎ,こめ,ローカット玄米,白玉もちだんご | じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,さとう,油,ごま,こめ,ローカット玄米 | さとう,こくとう,油,ごま,おきなわそば,さつまいも,べにいも | さとう,マーガリン(乳),むぎ,さといも,こめ | でんぷん,さとう,ごま,こめ,ローカット玄米 |
| みどり | にんじん,はくさい,にんにく,チンゲン菜,こまつな,しょうが,えのき | キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,にら,にんじん,ピーマン,コーン,にんにく,ごぼう,えのき | にんじん,はくさい,こまつな,しょうが,ねぎ | こんにゃく,キャベツ,とうがん,にんじん,りんご,にんにく,ごぼう,いんげん,えのき,しめじ | たまねぎ,にんじん,はくさい,ハンダマ,なんこう,にんにく,しめじ |
| 小学校 | C 717 P 28.2 F 22.1 | C 633 P 20.7 F 27.8 | C 586 P 31.7 F 18.9 | C 595 P 25 F 15.4 | C 602 P 28.2 F 14.2 |
| 中学校 | C 892 P 34.7 F 26.3 | C 778 P 24.8 F 33.8 | C 715 P 39.2 F 21.4 | C 700 P 30.2 F 17.5 | C 704 P 35.8 F 16.3 |

| | 27(月) ハワイ州マウイ郡<br>(姉妹都市) | 28(火) 岡山県津山市<br>(姉妹都市) | 29(水) 台湾基隆市<br>(姉妹都市) | 30(木) 北海道室蘭市<br>(交流都市) | 31(金) 福島県西会津町<br>(友好都市) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 給<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>ロコモコ丼<br>(ハンバーグ・めだま焼き・サラダ)<br>コーンクリームスープ | 食<br>わらびもち<br>★にらたまスープ<br>ホルモンうどん風 | 週<br>オンライソー<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>ルオポータン<br>ルーローハン | 間<br>あんにんどうふ<br>牛乳<br>きゅうりのたたき<br>室蘭カレーラーメン | ★<br>りんご<br>牛乳<br>げんまいごはん<br>こづゆ<br>ソースカツ丼 |
| あか | 牛乳 | ★たまご,牛乳,ぶた肉,かつおぶし,とうふ,のり | ★たまご,牛乳,生揚げ,★うずらの卵,ぶた肉 | ぶた肉,牛乳 | 牛乳,とり肉 |
| き | さとう,こめ,ローカット玄米 | でんぷん,油,うどん,わらびもち | はちみつ,さとう,こくとう,油,バター,こむぎ粉,こめ,ローカット玄米 | ごま油,ラー油,杏仁豆腐,さとう,油,ごま,中華めん | はちみつ,さとう,油,さといも,こめ,ローカット玄米,麩 |
| みどり | キャベツ,トマト,パセリ,コーン | キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,きりぼしだいこん,木くらげ,チンゲン菜,えのき,しめじ | こんにゃく,だいこん,たまねぎ,こまつな,しょうが,だいこん葉,パインジャム | キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,パイン缶,みかん缶,にんにく,しょうが | こんにゃく,キャベツ,とうがん,にんじん,りんご,しいたけ,ほうれん草 |
| 小学校 | C 594 P 21.1 F 16.8 | C 600 P 18.3 F 20.8 | C 724 P 24.6 F 31.6 | C 601 P 19.9 F 18.1 | C 609 P 22.8 F 19.2 |
| 中学校 | C 719 P 24.7 F 19.2 | C 712 P 21.7 F 24.4 | C 847 P 28.9 F 35.6 | C 715 P 23.5 F 21.4 | C 789 P 29.9 F 24.3 |