令和7年
2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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

1 2色あげパン
2 宮古そば
3 ビビンバ
4 タコライス
5 ブルーシール おかしなシリーズ

リクエスト給食へのアンケート協力ありがとうございました。学校給食が、楽しい思い出として心に残っていただければ嬉しく思います(*^_^*)♪

「みゃーく食材の日」
２月２１日（金） に実施します。

豚肉・マグロ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも
キャベツ・大根・きゅうり・パパイヤ・アロエ

上記の材料は宮古島市産を使用しています！
給食に関わる全ての方々に感謝していただきましょう。

宮古島市で地産地消を推進するために、「みゃーく食材の日」を設定しました。
この日は、宮古島市で作られた食材を使った給食で、市内の小中学校で同じ献立を提供します。また、給食時間には生産現場の様子を動画で紹介します。

	3(月) 節分	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて	せつぶんまめ 手巻き用のり いわしフライ ちらしずし とんじる 牛乳	和風サラダ にくじゃが わかめごはん イナムドゥチ 牛乳	オレンジ ポークチャップ ビスキュイパン ジュリアンスープ 牛乳	わらびもち ゆかり和え ★あまからにくの たまごあんかけうどん 牛乳	フルーツヨーグルト たかなチャーハン からあげ ちゅうかスープ 牛乳
あか	とうふ,みそ,いわしのカリカリフライ,牛乳,ぶた肉,海苔	しおこんぶ,たきこみわかめ,みそ,牛乳,ぶた肉,かつおぶし,かまぼこ	だいず,★たまご,牛乳,かまぼこ,ぶた肉	★たまご,牛乳,ぶた肉	とうふ,ヨーグルト,わかめ,★たまご,牛乳,ぶた肉,とりにく
き	精白米,じゃがいも,油	じゃがいも,油,さとう,むぎ,こめ	さとう,油,マーガリン,アーモンド,こむぎ粉,バーガーパン	でんぷん,さとう,油,ごま,うどん,わらびもち	ごま油,油,ごま,こめ
みどり	こんにゃく,だいこん,たまねぎ,にんじん,ごぼう	こんにゃく,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,しいたけ,パパイヤ,えだまめ,しょうが	キャベツ,たまねぎ,にんじん,オレンジ,こまつな,パパイヤ,えのき,しめじ	キャベツ,きゅうり,ねぎ	たまねぎ,にら,にんじん,バナナ,パイン缶,みかん缶,もも缶,ナタデココ,しいたけ,えのき,刻み高菜漬け
小学校	C 644 P 25.4 F 25.6	C 601 P 25.8 F 18.8	C 660 P 28.3 F 23.8	C 566 P 30.6 F 15.7	C 604 P 24.2 F 21.6
中学校	C 811 P 31.5 F 31.9	C 740 P 31.6 F 22.2	C 825 P 35.4 F 28.9	C 668 P 37.2 F 17.9	C 713 P 27.8 F 24.2

	10(月)	11(火)	12(水) リクエスト給食	13(木) 旧十六日祭	14(金) バレンタインデー
こんだて	おかしな木の枝 はかたラーメン すみそ和え 牛乳	建国記念の日	フルーツゼリー げんまいごはん ビビンバちょい増し GHIスープ 牛乳	ごはんは ひだり しるは みぎ ごはん しる	ブラウニー はなやさいサラダ げんまいごはん すきやき煮 牛乳
あか	みそ,きな粉,牛乳,とうにゅう,チャーシュー		ぶた肉,みそ,★錦糸卵,牛乳,とり肉		とうふ,★たまご,牛乳,ぶた肉,牛肉
き	ごま油,さとう,油,ごま,中華めん,ココア,チュロス		ごま油,さとう,油,ごま,こめ,ローカット玄米,サイダーゼリー,りんごゼリー,マカロニ		粉糖,チョコレート,さとう,油,バター,アーモンド,こむぎ粉,こめ,ローカット玄米,ココア
みどり	きゅうり,にんじん,コーン,シークヮーサー,木くらげ,こまつな,ねぎ		にんじん,はくさい,黄桃,洋梨,ぶどう,パイン,チェリー,にんにく,チンゲン菜,こまつな,しょうが,えのき		こんにゃく,ながねぎ,はくさい,しいたけ,こまつな,ブロッコリー,カリフラワー,えだまめ,えのき
小学校	C 664 P 30.6 F 25.9		C 677 P 26.9 F 23.6		C 687 P 27.8 F 25.2
中学校	C 783 P 36.9 F 28.7		C 837 P 32.9 F 28.3		C 818 P 33.5 F 27.8

	17(月)	18(火)	19(水) リクエスト給食	20(木) 琉球料理の日	みゃ～く食材の日 R7.2.21(金)
こんだて	ささみチーズフライ ミートスパゲティ やさいスープ 牛乳	おかしな うえきばち バンサンス げんまいごはん マーボー豆腐 牛乳	ゴーヤーサラダ れんこん入りつくね 2色揚げパン ミネストローネ 牛乳	タンカン ナーベラーンブシー クファジューシー シカムドゥチ 牛乳	みゃ～く島カレー 鶏肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ マグロフライ ずみサラダ 芋茎 パパイヤ きゅうり アロエゼリー シークァーサー味
あか	ぶた肉,レバー,だいず,ささみチーズフライ,牛乳,とり肉	とうふ,ぶた肉,ヨーグルト,クリームチーズ,だいず,★錦糸卵,牛乳,牛クリーム	ツナ,白いんげん豆,きな粉,牛乳,とり肉	こんぶ,昆布,牛乳,ぶた肉,かまぼこ,宮古みそ	
き	油,スパゲティ	でんぷん,ごま油,さとう,油,はるさめ,ごま,こめ,ローカット玄米,ココア,オレオ(小麦)	油,さとう,こくとう,アーモンド,ごま,なかよしパン,ココア	油,こめ	
みどり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,こまつな,しめじ	きゅうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,たけのこ,にんにく,しいたけ,木くらげ,しょうが,かいわれだいこん	だいこん,たまねぎ,にんじん,はくさい,トマト,にんにく,いんげん,セロリ,ゴーヤー	こんにゃく,だいこん,とうがん,にんじん,たんかん,しいたけ,ごぼう,こまつな,しょうが,ねぎ,へちま	
小学校	C 677 P 28.2 F 26.3	C 696 P 24 F 30.2	C 650 P 24.5 F 24.9	C 576 P 23.7 F 17.7	C 645 P 29.2 F 19.3
中学校	C 850 P 35.4 F 32.8	C 815 P 28.4 F 33.7	C 808 P 30.2 F 29.7	C 700 P 28.4 F 20.6	C 799 P 35.8 F 22.8

	24(月)	25(火) リクエスト給食	26(水) リクエスト給食	27(木) リクエスト給食	28(金)
こんだて	2.23 天皇誕生日 振替休日	おかしなたこやき げんまいごはん ☆もずくスープ タコライス 牛乳	BSC まぐろのおろしソースがけ げんまいごはん 具だくさんスープ 牛乳	ゴーヤーチップス ミルメークココア 宮古そば 塩こんぶ和え 牛乳	コブサラダ オムライス (トマトケチャップ) ☆クラムチャウダー 牛乳
あか		ぶた肉,だいず,チーズ,牛乳,とうふ,レバー,かまぼこ,☆もずく	とびうおボール,牛乳,とうふ,チョコアイス,まぐろ	しおこんぶ,牛乳,かつおぶし,ぶた肉,かまぼこ	牛乳,とりささみ,ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,☆あさり,とり肉,★卵シート
き		★シュークリーム,チョコレート,さとう,油,こめ,ローカット玄米	ごま油,さとう,こめ,ローカット玄米	ココア,さとう,油,ごま,おきなわそば,さつまいも	じゃがいも,コブサラダドレッシング,油,マーガリン,こめ
みどり		キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,トマト,しいたけ,こまつな,しょうが,えのき,セロリ,パセリ	キャベツ,だいこん,にら,にんじん,にんにく,しょうが,えのき	にんじん,はくさい,ごぼう,こまつな,しょうが,ねぎ,ゴーヤー	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,コーン,にんにく,しめじ,ほうれん草
小学校		C 638 P 26 F 23.2	C 580 P 26.2 F 14.7	C 584 P 32.3 F 19.1	C 679 P 23.7 F 29.4
中学校		C 770 P 31.4 F 26.8	C 702 P 30.5 F 15.5	C 702 P 39.7 F 21.5	C 824 P 27.4 F 35.1