

2月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校4500円、中学校5000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	中学校	
		650	26.8	18.1
		830	30	25

こ ん だ て	2月17日(金)は 「みゃーく食材の日」です。 下記の材料は宮古島市産を使用しています！ ★とうがん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉 ゴーヤー・パパイア・えだ豆・アロエ・マグロ ***** 生産者に感謝していただきましょう。		1(水) なすみそ炒め りんご しゅうまい きびごはん 中華スープ	2(木) きゅうりとわかめの じゃこあえ キャベツ入り平つくね 麦ごはん 肉じゃが	3(金) 節分 黒糖だいず 肉そぼろごはん 具だくさんみそ汁		
	小学校		C 613 P 27.2 F 17.9	C 619 P 25.9 F 19.1	C 639 P 29.4 F 20.5		
	中学校		C 733 P 32.9 F 20.3	C 761 P 31.4 F 22.3	C 787 P 36.1 F 24.1		
こ ん だ て	ジュウロクニチ祭 ※給食はありません		7(火) いんげんの鶏ささみサラダ カップ納豆 きびごはん 冬瓜の煮物	8(水) 紅芋コロッケ ブロッコリーソテー 黒糖パン トマトスープ	9(木) バンサンスー オレンジ 麦ごはん マーボー豆腐	10(金) きゅうりの酢の物 りんご さばのカレー焼き きびごはん 豆乳入り豚汁	
	小学校		C 603 P 25.9 F 18.1	C 679 P 24.1 F 26.2	C 651 P 27.5 F 22.1	C 653 P 26.4 F 24.1	
	中学校		C 723 P 30.3 F 20.5	C 803 P 28.2 F 31.4	C 801 P 33.8 F 26.5	C 792 P 32.1 F 28.5	
こ ん だ て	13(月) 鶏のマーメレード焼き ごぼうとアーモンドの サラダ わかめごはん パパイアの コロコロ煮	14(火) バレンタインデー カラフルサラダ チョコプリン スパゲティバジリコ 白菜スープ	15(水) 豚キムチ炒め オレンジ きびごはん 大根のみそ汁	16(木) 琉球料理の日 タマナーチャンプルー たんかん いももち なまり節入りイナムドウチ ジューシー	17(金) みゃーく食材の日 まぐろフライ アロエゼリー みゃーく島カレー ゴーヤーサラダ		
	小学校	C 669 P 32.4 F 23.6	C 507 P 18.9 F 28.6	C 573 P 19.5 F 19.9	C 626 P 30.2 F 17.4	C 807 P 28.3 F 28.3	
	中学校	C 827 P 39.4 F 28.6	C 602 P 22.8 F 34.1	C 696 P 23.5 F 23.3	C 736 P 36.8 F 19.9	C 913 P 26.8 F 32.6	
こ ん だ て	20(月) りんご タコライス やさいスープ	21(火) にんにくの芽炒め オレンジ 魚のみそマヨ焼き きびごはん 冬瓜のすまし汁	22(水) 照焼パティ コールスローサラダ バーガーパン ポトフ	天皇誕生日		24(金) あふ みそラーメン パパイアのツナあえ	
	小学校	C 635 P 27.3 F 21.9	C 556 P 25.4 F 15.3	C 648 P 26.5 F 23.2			
	中学校	C 774 P 33.4 F 26.1	C 672 P 30.6 F 17.3	C 767 P 31.3 F 27.2	C 626 P 26.5 F 20.4 C 745 P 31.5 F 23.9		
こ ん だ て	27(月) リクエスト給食 チーズ大福 ビビンバ 春雨スープ	28(火) 五目豆 オレンジ さんまみぞれ煮 麦ごはん もずくのみそ汁	リクエスト給食 みなさんにもう一度食べたい好きなメニューのアンケートを行いました。アンケートへのご協力ありがとうございました。その結果を取り入れながら、2月・3月の献立を立てています。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残ってくれるとうれしいです。 【小学校】 1位 2色あげパン 2位 カレーライス 3位 宮古そば 【中学校】 1位 ビビンバ 2位 あげパン 3位 宮古そば、みそカツ丼				
	小学校	C 626 P 24.1 F 17.3	C 617 P 27.7 F 19.6				
	中学校	C 757 P 29.2 F 19.9	C 779 P 35.2 F 25.2				

※材料・天候によって献立を変更することがあります。