

# 平成30年 12月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 640 kcal	24.0 g	21.3 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3(月) ナン ぶりフライ キャベツのナムル 豚肉ときのこのカレー 牛乳	4(火) 中華がゆ 厚揚げオイスターソース炒め かぼちゃ紅いもサラダ 米粉ドッグ 牛乳 <b>宮古でとれた 紅いもです</b>	5(水) ゆかりごはん 筑前煮 もずくのみそ汁 紅芋だんご 牛乳 <b>宮古でとれた もずく・紅いもです</b>	6(木) 黒糖パン カレーポテトコロッケ パパイアのサラダ あさりチャウダー オレンジ 牛乳 <b>宮古でとれた パパイアです</b>	7(金) あわごはん カップ納豆 磯香いもか和え おでん 揚げもち 牛乳
あ か	牛乳、アヲ、ウメ、アヲ、白インゲン	牛乳、卵、アヲ、アヲ、卵白、アヲ 脱脂粉乳	牛乳、トウモロコシ、みそ	牛乳、脱脂粉乳、魚肉ソーセージ、アヲ チーズ、ぎゅうにく	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ
き	アヲ、アヲ、油、しょうゆ、ミツカン酢、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
み ど り	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
小 学 校	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28
こ ん だ て	10(月) 鮭のチャーハン 平つくね ひじきのサラダ みかん 牛乳	11(火) ジェノバ いわしのトマト煮 ポテトサラダ いちごのプリン 牛乳 <b>ジェノバは特 別メニュー、チ ーズ、オレ イもつかっ たバスタです</b>	12(水) ごはん はるまき パパイアの梅あえ 肉じゃが 牛乳 <b>宮古でとれた パパイアです</b>	13(木) ハンバーガーハウスパン ハンバーグ スライスチーズ ジーマーミウサチ コンソメスープ 牛乳	14(金) ごはん 切り干し大根イリチー アーサ汁 うまかってん フルーツポンチ 牛乳 <b>宮古でとれた アーサです</b>
あ か	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、脱脂粉乳、ハンバーグ、チーズ まぐろ、みそ、魚肉ソーセージ	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
き	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
み ど り	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
小 学 校	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28
こ ん だ て	17(月) 中華おこわ さばみそ煮 白和え 丹波たんばの黒豆 牛乳	18(火) 東小、北小中 西小中、狩小中 池小中、久小中 あげパン 平一、南小 平中、鏡小中 コッペン チョコジャム 黄桃 チリコンカン 春雨スープ 牛乳	19(水) ごはん チキンカレー スヌイの酢の物 カルフィッシュ りんご 牛乳 <b>宮古でとれた もずくです</b>	20(木) 平一、南小 平中、鏡小中 あげパン 東小、北小中 西小中、狩小中 池小中、久小中 コッペン チョコジャム 黄桃 ジャーマンポテト ミネストローネ 牛乳	21(金) ごはん 牛肉炒め 厚焼たまご 手まきのり 根菜汁 牛乳 <b>つくろ MY手まき♪</b>
あ か	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、脱脂粉乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、脱脂粉乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	牛乳、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
き	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
み ど り	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ	アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
小 学 校	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28	E: 280 P: 28 F: 28

こ  
ん  
だ  
て

天皇誕生日  
振替休日

あ  
か

き

み  
ど  
り

小  
学  
校

25(火)  
胚芽なかよしパン  
ビーフストロガノフ  
クリスマスチキン  
カラフルサラダ  
宮古ハイビスカスの  
カップケーキ  
牛乳

牛乳、脱脂粉乳、ぎゅうにく、とり  
白インゲン


アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ  
アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ

E: 280 P: 28 F: 28

## 楽しく・元気に冬休み


◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい！

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。




◆1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本かならず牛乳がついています。なぜでしょうか？それは、成長期のみんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。きみの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。




◆なんでも食べて元気なからだ！

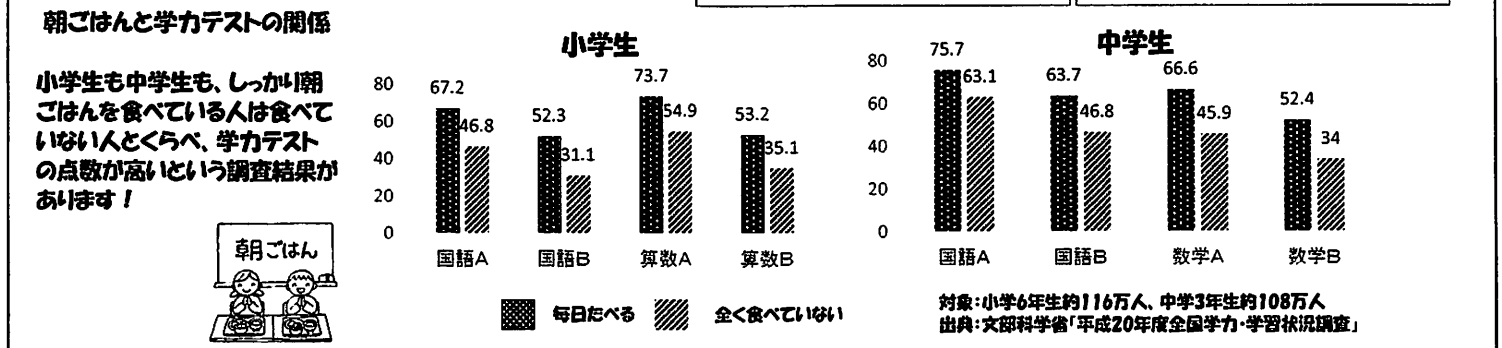
給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？炭・糖・脂の食べ物をとりすぎて、好き嫌いせずに、いろいろなものを食べましょう。



◆おやつを食べすぎに注意！

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、つい甘いお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。





学校給食費は、期限内に納めましょう。