

# 平成31年 1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	体内でのたらし
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。

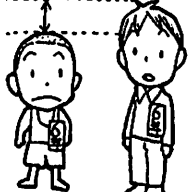
こ ん だ て	7(月) 炊きこみごはん いわしおかか煮 あえもの プチたい焼 牛乳	8(火) パッカハウスパン スライスチーズ 照焼パティ サラダ スープ 牛乳	9(水) ごはん 佃煮 白身魚フライ 炒り煮 牛乳	10(木) コッペパン 彩り野菜のメンチカツ 生野菜 カレーシチュー ブルーベリーゼリー 牛乳	11(金) ごはん マーボー豆腐 あえもの 中華スープ 牛乳	
あ か き	牛乳、豚肉、コンブ、いわしおかか煮 あずき	牛乳、チーズ、とりにく、ダイズ、豚肉	牛乳、いとけずり、とりにく、アマガ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、豚肉、トウ ぶたにく	牛乳、ブタ肉、トウモロコシ、とりにく、ア	
み ど り	大豆、油、こむぎこ、みずあめ ぶどう糖	パン粉、小麦粉、パン粉、アツタ、卵 みずあめ、エダマame、ダイズ、油	大豆、中ざら、油	こむぎこ、卵、ショートニング、パン粉 じゃがいもでん粉、でんぷん、油	大豆、油、アツタ、卵、大豆油、アツタ	
小 学 校	7-11 7-11 7-11	7-11 7-11 7-11	7-11 7-11 7-11	7-11 7-11 7-11	7-11 7-11 7-11	
こ ん だ て	<b>成人の日 振替休日</b>					
あ か き		牛乳、アツタ、卵	牛乳、アツタ、お茶、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、卵、とりにく チーズ	牛乳、豚肉、アツタ、卵	
み ど り		スパゲティ、油	大豆、油	こむぎこ、黒糖、パン粉、油、卵、 エダマame、じゃがいも、卵、エダ マame	大豆、油、油	
小 学 校		卵、大豆、ピーマン、卵、お茶、お茶 だいこん、みかん	味のり、お茶、大豆、卵、お茶、 だいこん、こまつな、油、卵	卵、卵、大豆、大豆、お茶、こまつな お茶、卵、大豆、お茶、こまつな お茶	大豆、お茶、卵、お茶、お茶、お茶、 お茶、こまつな、ゆず、お茶、お茶	
こ ん だ て	21(月) かやくご飯 あじフライ あえもの みかん 牛乳	22(火) コッペパン チョコジャム 鶏のハンバーグ サラダ 野菜スープ みかん 牛乳	23(水) ごはん 胚芽ふりかけ ひじき炒め 鶏汁 牛乳	24(木) コッペパン トンカツ サラダ シチュー ぶどうゼリー 牛乳	25(金) ごはん サーモンフライ おひたし すき焼 みかん 牛乳	
あ か き	牛乳、とりにく、お茶、小あじ	牛乳、脱脂粉乳、パン、卵、お茶	牛乳、アツタ、お茶、お茶、お茶、 とりにく	牛乳、脱脂粉乳、トンカツ、とりにく、 チーズ	牛乳、サーモンフライ、ぎゅうにく、卵	
み ど り	大豆、お茶、お茶、だいこん、お茶、 お茶、みかん	こむぎこ、卵、ショートニング、 ショートニング、油、大豆、 大豆、油、大豆、油	大豆、お茶、大豆、お茶、お茶、 こまつな	こむぎこ、卵、ショートニング、 大豆、油、大豆、油、大豆、 お茶、大豆、大豆、お茶、 こまつな	こまつな、お茶、ゆず、お茶、 お茶、お茶、お茶、お茶、 お茶、お茶、お茶、お茶	
こ ん だ て	28(月) ひじきごはん 若どりのから揚げ アスパラ炒め みかん 牛乳	29(火) 焼きそば ささみチーズフライ あえもの フルーツ杏仁風プリン 牛乳	30(水) ゆかりごはん にんじんシリシリ カラフルピーナッツ入りサラダ アーサとかまぼこのみそ汁 みかん 牛乳	31(木) コッペパン チリコンカン カラフルサラダ 春雨スープ スイートポテト 牛乳	<b>1月30日の給食は 南小学校6年1組さんが 献立をたててくれました</b>  <b>☆工夫した点☆ 栄養バランス 様々な食材を使うこと 彩り 旬の食材 など</b> 	
あ か き	牛乳、豚肉、お茶、お茶、とりにく、 お茶	牛乳、豚肉、お茶、お茶、お茶、 お茶	牛乳、お茶、チーズ、卵、お茶、 お茶	牛乳、脱脂粉乳、大豆、お茶、 お茶		
み ど り	大豆、お茶、お茶、お茶、 お茶	大豆、お茶、こまつな、 だいこん、お茶	大豆、お茶、お茶、お茶、 お茶	大豆、お茶、大豆、 お茶、お茶		

## 学校給食週間って 知ってる?

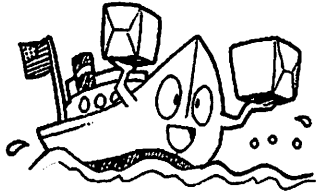
**1月24~30日は給食週間です**  
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が(給食記念日)になりました。



昭和20年、今から60年くらゐ前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかがすかしていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらゐのからだの大きさでした。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

学校給食費は、期限内に納めましょう。