平成31年
4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

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

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こんだて	クファジューシー さばみそ煮 ジーマーミウサチ お祝いゼリー 牛乳 ✿おめでとうございます✿	黒糖パン かぼちゃクノーデル パパイヤサラダ あさりチャウダー 牛乳 地産地消 宮古でとれたパパイヤ	ごはん 切り干し大根イリチー 魚のみそ汁 宮古の紅芋だんご 牛乳 地産地消 紅芋 宮古みそ	はいがなかよしパン オムレツ 白和え 豆のブラウンシチュー 牛乳 地産地消 なす・きゃべつ にんじん	ごはん 厚焼たまご 磯香和え 肉じゃが 牛乳 地産地消 もやし にら にんじん
あか	牛乳、コンブ、ぶたにく、カマボコ、さば、みそ まぐろ	牛乳、脱脂粉乳、アサリ、チーズ、ぎゅうにく	牛乳、ブタニク、コンブ、カマボコ、鮭、みそ	牛乳、脱脂粉乳、タマゴ、トウフ、チクワ、みそ 金時豆、ぎゅうにく	牛乳、タマゴ、チクワ、ノリ、ブタニク
き	コメ、しょうゆ、ダイズ油、サトウ、みずあめ デンプン、ピーナッツバター、ピーナッツ	こむぎこ、サトウ、ショートニング、ダイズ油、ゴマ かぼちゃクノーデル、人参ドレッシング	コメ、しょうゆ、ダイズ油、ムラサキイモ、もち粉 サトウ、ゴマ	こむぎこ、サトウ、ショートニング、ダイズ油、ゴマ デンプン、しょうゆ、ゴマ油、ジャガイモ、ラード	コメ、ダイズ油、ゴマ、しょうゆ、サトウ、ゴマ油 ジャガイモ
みどり	ニンジン、シイタケ、キャベツ、キュウリ	パパイヤ、ニンジン、パプリカ、コーン、タマネギ、パセリ ニンニク	センギリダイコン、ニンジン、コンニャク、トウガン、コマツナ ショウガ、ニンニク	ホウレンソウ、キャベツ、キュウリ、コンニャク、たまねぎ ニンジン、なす、マッシュルーム、トマト	キャベツ、レンコン、モヤシ、タマネギ、ニンジン、コンニャク、ニラ
小学校	E 681 P 23.9 F 26.9	E 674 P 20.9 F 22.6	E 668 P 23.6 F 16.0	E 704 P 26.8 F 26.7	E 664 P 29.6 F 15.6
中学校	E 842 P 29.1 F 32.6	E 836 P 25.3 F 27.8	E 788 P 28.3 F 17.1	E 885 P 33.2 F 33.4	E 820 P 36.6 F 18.0

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
こんだて	カレーピラフ 平つくね ひじきのサラダ くだもの 牛乳	スパゲティナポリタン スコッチエッグ ブロッコリーのサラダ 米粉ドッグ 牛乳 地産地消 パプリカ	ゆかりごはん きびなごフライ けんちん汁 黒糖ぜんざい 牛乳	パッカーハウスパン 白身魚フライ 彩りスープ パパイヤサラダ ベビーチーズ(中学のみ) 牛乳 地産地消 もずく ほうれん草 パパイヤ	まいつき19にちは しょくいくのひ ごはん クーブイリチー ゆし豆腐 もっちり～いも バナナ 牛乳 宮古の紅芋をつかった芋ようかん風デザート
あか	牛乳、ダイズ、ウインナー、とりにく、豚肉、ヒジキ まぐろ	牛乳、ウインナー、タマゴ、ギュウニク、ケズリブシ 卵白、タマゴ、脱脂粉乳	牛乳、きびなご、みそ、金時豆	牛乳、脱脂粉乳、ネギ、モズク、ハム ベビーチーズ(鉄カレ)	牛乳、ブタニク、コンブ、カマボコ、トウフ、アーサ、みそ
き	コメ、コンソメ、ダイズ油、パン粉、デンプン、サトウ こむぎたんぱく、ゴマ油、さといも、ゴマ	スパゲティー、サトウ、ダイズ油、でんぷん	コメ、サトウ、パン粉、こむぎこ、ナタネ油、ゴマ油 ダイズ油、さといも、おし麦、黒糖、白玉	こむぎこ、サトウ、ショートニング、パン粉、ゴマ ダイズ油、エッグフリーマヨネーズ、ミツカン酢	コメ、しょうゆ、ダイズ油、もっちり～いも
みどり	たまねぎ、にんじん、コーン、レンコン、ごぼう ニンジン、エダマメ、オレンジ	ニンジン、タマネギ、ピーマン、マッシュルーム、トマト ブロッコリー、パプリカ	しそ、タマネギ、ニンジン、ゴボウ、トウガン、コンニャク シイタケ	ホウレンソウ、タマネギ、ニンジン、コーン、トマト、パパイヤ キュウリ	ニンジン、コンニャク、バナナ
小学校	E 672 P 23.1 F 26.9	E 683 P 26.7 F 27.5	E 629 P 20.8 F 13.7	E 640 P 25.1 F 25.2	E 622 P 24.4 F 12.9
中学校	E 822 P 27.5 F 32.2	E 780 P 30.2 F 29.7	E 775 P 24.8 F 15.5	E 794 P 30.9 F 32.1	E 745 P 29.4 F 14.4

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こんだて	チャーハン さばごまみそ煮 大根の梅あえ さつまいも大福 牛乳	[東小、北小中 西小中、狩小中 池小中、久小中 あげパン] [平一小、南小 平中、鏡小中 コッペパン 黄桃 リンゴジャム] ソースハンバーグ きのこスープ 牛乳	ごはん チキンカレー 海藻サラダ くだもの 牛乳 地産地消 なす パパイヤ パプリカ	[平一小、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 コッペパン 黄桃 リンゴジャム] チリコンカン 春雨スープ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 はるまき フルーツポンチ 牛乳 地産地消 なす にんじん 宮古みそ
あか	牛乳、ぶたにく、さば、みそ、チクワ	牛乳、脱脂粉乳、キナコ、とりにく、豚肉 だいず	牛乳、とりにく、カイソウ	牛乳、脱脂粉乳、白インゲンマメ、ひよこ豆 インゲンマメ、レッドキドニー、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、トウフ、みそ、ハルマキ
き	コメ、ゴマ油、サトウ、ゴマ、さつまいも大福	こむぎこ、サトウ、ショートニング、ダイズ油、ラード パン粉、デンプン	コメ、ジャガイモ、こむぎこ、サトウ、デンプン、ゴマ しょうゆ、ゴマ油	こむぎこ、サトウ、ショートニング、春雨、コンソメ	コメ、しょうゆ、サトウ、デンプン、ゴマ油、もち粉 ダイズ油
みどり	ナガネギ、にんじん、コーン、ショウガ、ニンニク、キュウリ ダイコン	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、シメジ、ホウレンソウ トウガン、にんじん	タマネギ、ニンジン、なす、ピーマン、ニンニク、リンゴ パパイヤ、キュウリ、パプリカ	タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニク、トウガン、コマツナ ショウガ、パセリ、モモ、リンゴ	ニンジン、タマネギ、なす、ナガネギ、ニンニク、ショウガ ミカン、モモ、パイン、ナタデココ、もも、なし
小学校	E 683 P 24.0 F 22.2	E 611 P 24.2 F 23.1	E 628 P 20.0 F 14.7	E 630 P 23.7 F 16.6	E 733 P 25.5 F 22.3
中学校	E 795 P 26.5 F 25.1	E 745 P 28.8 F 27.2	E 776 P 23.7 F 16.6	E 756 P 28.6 F 19.1	E 905 P 30.8 F 26.5

✿入学・進級おめでとうございます✿
楽しい給食がはじまります！

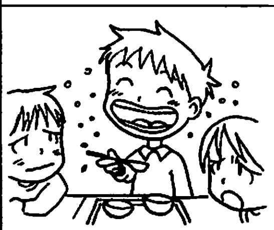
食事のマナー

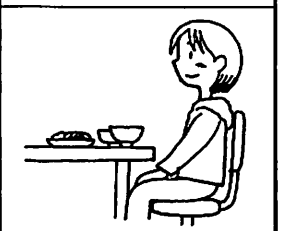
学校では、各担任によって行われていますが、ご家庭におけるしつけが基本になります。ご協力をお願いします。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

食事の前には手を洗う。

好き嫌いしないで何でも食べる。


まわりの人に不快な気持ちを与えない。


正しい姿勢で食べる。

献立作成上のポイント

学校給食費は、期限内に納めましょう。