

令和2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

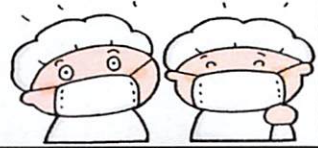
食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえ

学校給食 栄養基準	E=1種乳*	P=卵白ク	F=脂質
	小学 650	21~32.5	14.4~21.7
	中学 830	27.0~41.5	18.4~27.7

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	6(月) さばゆず味噌煮 ★米粉ドッヂ クファージュシー いそがえ	7(火) クチャップ肉団子 小1個 中2個 カラフルサラダ きのこはくさい クリームスープ なかよしパン(胚芽)	8(水) くだもの たくあん和え ごはん ★チキンカレー	9(木) 芋くじら ごぼうサラダ ジャージャー麺	10(金) 鏡開きメニュー 黒糖ぜんざい 厚焼たまご ごはん 黒つけ
あ か き	牛乳、ごんぶ、ぶたにく、かまぼこ、ちくわ、のり、さば	牛乳、とりこ、ぶたにく、いんげん豆	牛乳、とりこ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、みそ、ツナ	牛乳、ぶたにく、ごんぶ、かまぼこ、かつおあげ、たまご、魚卵
み ど り	ごめ、油、みそ、さとう、ごま油、ごま、米粉ドッヂ、ごむぎ	パン、じゃがいも、生クリーム、ごま、油、オリーブオイル	ごめ、じゃがいも、ごま、さとう、油	スパゲティ、油、でんぶ、卵不使用マヨネーズ、さとう、ごま、紅芋	ごめ、さとう、油、でんぶ、大豆、黒糖、さとう、もち
小 学 校	E 227 P 27.2 F 29.9	E 644 P 27.0 F 22.7	E 654 P 20.2 F 18.3	E 625 P 20.5 F 24.7	E 725 P 33.6 F 16.0
中 学 校	E 800 P 33.5 F 36.8	E 842 P 36.2 F 28.2	E 802 P 24.1 F 21.4	E 732 P 24.5 F 28.5	E 901 P 41.8 F 18.7
こ ん だ て	12月よりリクエスト献立実施 小学6年生と中学校3年生を 対象にもう一度食べたい献立 アンケートをとり、その結果 からリクエスト献立を実施し ています。 ★印がついたメニューが リクエストメニューとなっ ています。	14(火) くだもの ★はるまき ごもくチャーハン ナムル	15(水) もっちり～芋 宮古の紅芋を使用した 手よかん風デザート ねぎ塩豚丼 ごはんの上にのせて食べて下さい ごはんしめじと豆腐のすまし汁	16(木) ジャガバター はちみつ 鶏肉のガーリックソテー なかよしパン(胚芽) ジュリエンスープ	17(金) 梅かつお和え いわしのカリカリフライ ごはん 肉じゃが
あ か き	牛乳、ぶたにく	牛乳、ぶたにく	牛乳、とうふ、ぶたにく	牛乳、ベーコン、とりこ	牛乳、ぶたにく、かつお節、いわし
み ど り	ごめ、油、ごま油、ごむぎ、さとう	ごめ、油、ごま油、ごむぎ、さとう	ごめ、ごま油、ごま、でんぶ、べいも	パン、じゃがいも、バター、はちみつ、油	ごめ、さとう、油、じゃがいも、ごめ
小 学 校	E 681 P 16.7 F 26.4	E 681 P 16.7 F 26.4	E 622 P 24.4 F 13.2	E 637 P 25.7 F 21.4	E 812 P 26.7 F 19.3
中 学 校	E 900 P 33.5 F 36.8	E 842 P 36.2 F 28.2	E 741 P 28.3 F 12.6	E 767 P 31.0 F 24.7	E 813 P 31.7 F 17.0
こ ん だ て	20(月) くだもの 平つくね ほうれん草のごまあえ こぎつねごはん こぎつねの好物と言われている 油揚げが入った炊き込みごはん	21(火) スコッチエッグ 海藻サラダ コッペパン ビーフストロガノフ	22(水) チャプチェ ★揚げぎょうざの甘酢かけ あわごはん わかめスープ	23(木) いわしのトマト煮 ブロッコリーのサラダ なかよしパン ポタージュ	24(金) 給食週間 なまり節あえ 宮古みそのそぼろ丼 ごはんの上にのせて食べて下さい ごはん アーサー ゆし豆腐
あ か き	牛乳、とりこ、油揚げ、かまぼこ、ちくわ	牛乳、牛肉、かいそう、ツナ、たまご、ぶたにく、だいす	牛乳、とりこ、わかめ、ぎょうざ	牛乳、とりこ、だいす、いわし	牛乳、アーサー、とうふ、とりこ、だいす、豚レバー、なまり節
み ど り	ごめ、油、さとう、ごま	パン、じゃがいも、パン粉、さとう、油、でんぶ	ごめ、あわ、油、でんぶ、ごま、ほろめ、ごま油	パン、じゃがいも、ごめ、ドレッシング	ごめ、さとう、油
小 学 校	E 609 P 23.7 F 19.8	E 689 P 28.0 F 26.7	E 608 P 23.7 F 16.4	E 639 P 27.5 F 23.3	E 643 P 31.5 F 17.7
中 学 校	E 746 P 28.0 F 23.2	E 848 P 34.7 F 32.5	E 781 P 28.5 F 19.0	E 762 P 31.9 F 28.2	E 791 P 38.8 F 20.7
こ ん だ て	27(月) 給食週間 ★宮古の紅芋だんご ばるだまのすーね ばるだま=ハンダマ(ワダンソウ) すーね=沖縄方言で白和えや和え物 チヌククジュシー チヌクク=沖縄方言で里芋	28(火) 給食週間 宮古産水菜の アーモンドサラダ オムレツのきのこソース 黒糖パン しめじのスープ	29(水) 給食週間 宮古産パパイア炒め ★グルクンのシークワサーソース ごはん ★ジームヌ	30(木) 給食週間 黒糖蒸しケーキ さば塩焼き 宮古黒べに餅もちと さつまいものサラダ うちなー風やきそば	31(金) 給食週間 納豆 千切りいりちー ごはん 豚汁
あ か き	牛乳、ぶたにく、とうふ、ちくわ、みそ	牛乳、ミートボール、もずく、オムレツ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、グルクン、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、さば	牛乳、納豆、ぶたにく、みそ、かまぼこ、ごんぶ、油揚げ
み ど り	ごめ、さといも、油、紅芋、ごま、ごま油	パン、油、でんぶ、ドレッシング、アーモンド、さとう	ごめ、でんぶ、油、さとう	沖縄そば、油、べいも、さつまいも、卵不使用マヨネーズ、蒸しケーキ	ごめ、じゃがいも、さとう、油
小 学 校	E 672 P 18.3 F 23.0	E 603 P 21.0 F 23.1	E 664 P 30.8 F 19.5	E 622 P 29.6 F 21.4	E 646 P 28.9 F 17.0
中 学 校	E 821 P 21.2 F 27.6	E 741 P 24.7 F 27.5	E 818 P 32.6 F 24.3	E 767 P 36.4 F 25.5	E 797 P 35.6 F 19.8

新しき年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごして
ましたか？ さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給
食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割に
ついて考えてみましょう。



1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行
われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年
に山形県の私立忠愛小学校にお
いて始まったとされています。この
給食は、貧しくて生活に困って
いる子どもたちを対象に無償で出
されたものでした。現在は、子ど
もたちの健康の増進や体位の向上
を図ること、そして教材としての役
割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除
き、乾燥させて粉にしたもので
す。現在も「スキムミルク」として販
売されています。学校給食は戦争
で一時中断となりましたが、大平
洋戦争後、食料不足で苦しむ子ど
もたちのためにアメリカなどから
の脱脂粉乳などの援助物資を受け
て再開することができました。

学校給食費は、期限内に納めましょう。