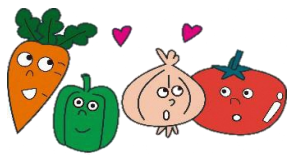
令和2年
12月 の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場
TEL:　72-4241
FAX:　72-3074

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費（小学校4200円、中学校4600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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
こんだて	小学6年生と中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。その結果をもとに12月から、リクエスト給食を実施します。★印がついたメニューが、リクエストになりますのでお楽しみに～♪ 	グリーンサラダ 牛乳 トマトミートオムレツ コッペパン クリームシチュー	ひきないり 牛乳 テリヤキひらつくね ごはん ★とんじる（平小、平中 狩中、久中 北中 リクエスト）	平小、北小、東小、鏡小、北小 平中、西中、久中リクエスト ★こめこドッグ 牛乳 しらはなまめコロッケ トマトリゾット ごぼうサラダ	オイスターソースいため 牛乳 しゅうまい ごはん はるさめスープ
あか		とりにく、トマトミートオムレツ、牛乳、生クリーム	ぶたにく、油あげ、ちくわ、みそ、てりやき平つくね、牛乳	とりにく、ツナ(マグロ)、しらはなまめコロッケ、牛乳	ぶたにく、しゅうまい、牛乳
き		コッペパン、じゃがいも、油	ごま油、さとう、じゃがいも、米、ごま、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、米、ごま、オリーブ油、油、こめこドッグ	でん粉、さとう、はるさめ、米、油
みどり		キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、パセリ、えだまめ、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、こまつな	だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	きゅうり、にんじん、パセリ、コーン、ごぼう、たまねぎ、しめじ、トマト	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんにく、しいたけ、チンゲンサイ
小学校		C 594 P 24.7 F 21.8	C 602 P 21.6 F 16.4	C 594 P 19.4 F 24.8	C 555 P 21.9 F 13.6
中学校		C 725 P 29.6 F 24.5	C 724 P 25.5 F 18.3	C 721 P 22.8 F 29.4	C 664 P 25.7 F 14.5

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
こんだて	くだもの 牛乳 あげパオズ ちゅうかおこわ バンサンスー	はちみつ パパイヤサラダ 牛乳 ジェノベーゼチキン なかよしパン ジュリエンヌスープ	くだもの 牛乳 アーモンドあえ ごはん だいこんンブシー	コールスローサラダ 牛乳 しろみざかなフライ コッペパン いろどりスープ	平小、北小中、南小、東小、鏡小中 池小、平中、久中リクエスト ★とうふチャンプルー 牛乳 あつやきたまご ごはん チムシンジ
あか	ぶたにく、ひじき、ごぼうパオズ、牛乳、ハム	とりにく、牛乳	かまぼこ、ぶたにく、こんぶ、牛乳、みそ、あつあげ	ツナ(マグロ)、牛乳、もずく、しろみざかなフライ	ぶたにく、ぶたレバー、みそ、あつやきたまご、牛乳、とうふ
き	もち米、ごま油、さとう、米、ごま、はるさめ、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、なかよしパン、ごま、じゃがいも、油、はちみつ	さとう、アーモンド、米	マヨネーズ(卵不使用)、コッペパン、油	米、油
みどり	きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、えだまめ、オレンジ、にんにく、しいたけ	キャベツ、きゅうり、セロリ、にんじん、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんにく、パパイヤ、ブロッコ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、いんげん、こまつな、りんご	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、こまつな	キャベツ、だいこん、にら、にんじん、もやし、たまねぎ、にんにく
小学校	C 557 P 19.5 F 17.7	C 623 P 23.2 F 21.9	C 592 P 26 F 14	C 581 P 23.7 F 21.2	C 592 P 28.6 F 17.1
中学校	C 660 P 22.2 F 19.6	C 769 P 28.6 F 26.2	C 722 P 31.8 F 15.6	C 691 P 27.2 F 23.2	C 703 P 33.7 F 18.8

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
こんだて	くだもの 牛乳 オムレツ（クリームソース） チキンライス はくさいサラダ	さつまいもとまめサラダ 牛乳 キーマカレー ★ナン（平小、平中、西中 リクエスト） やさいスープ	せんぎりイリチー 牛乳 くるまふととりにくのナゲット ごはん おきなわふうみそしる	くだもの キャベツサラダ 牛乳 いわしトマトに ★こくとうパン（平小、南小、東小 北小、久中リクエスト） ミートボールスープ	平小、南小、鏡小、平中 西中、久中リクエスト ★べにいもごまだんご 牛乳 そぼろどん ごはん とうふとわかめのすましじる
あか	油あげ、とりにく、オムレツ、牛乳	ぎゅうにく、ミックスビーンズ、だいず、牛乳	くるまふととりにくのナゲット、油あげ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、牛乳、とうふ、こんぶ	ツナ(マグロ)、牛乳、ミートボール、いわしのトマトに、だいず	だいず、わかめ、牛乳、とうふ、とりにく
き	さとう、米、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、さつまいも、ナン、油	さとう、米、油	さとう、こくとうパン、オリーブ油	ごま油、さとう、米、べにいもだんご、油
みどり	きゅうり、にんじん、はくさい、ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、しめじ、オレンジ、ミックスベジタ	きゅうり、セロリ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんにく、ミックスベジタブル	にんじん、もやし、こんにゃく、長ねぎ、きりぼしだいこん	キャベツ、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、パパイヤ、チンゲンサイ、グレープフルーツ	にんじん、コーン、たまねぎ、にんにく、こまつな、長ねぎ、いんげん
小学校	C 558 P 22.6 F 17.1	C 551 P 20.9 F 22.9	C 615 P 26.2 F 20.3	C 607 P 25.3 F 20.4	C 667 P 24.6 F 19.7
中学校	C 661 P 26.3 F 18.8	C 688 P 25.8 F 27.6	C 737 P 30.9 F 23.3	C 733 P 29.3 F 22.7	C 788 P 29.2 F 22.2

	21(月)【冬至によせて】	22(火)	23(水)	24(木)【クリスマス献立】	25(金)【宮古牛献立】
こんだて	アーサあつやきたまご 牛乳 くだもの トゥンジージューシー レンコンのごまずあえ	こくとうビーンズ 牛乳 さんまうめに ミートスパゲティ ★ひじきのサラダ（南小、平中 リクエスト）	のりしおサラダ 牛乳 ギョーザ ごはん じゃがぶたキムチ	平小、南小 東小、平中 久中リクエスト ★クリスマスケーキ カラフルサラダ 牛乳 クリスピーチキン なかよしパン ★コーンポタージュ（平小、北小中 南小、狩小 平中、鏡中 久中リクエスト）	おうとう 牛乳 みやこぎゅうのぎゅうどん（ごはんのうえにのせてたべてください） ごはん けんちんじる
あか	牛乳、ぶたにく、アーサあつやきたまご	ぶたにく、ひじき、牛乳、さんまうめに、こくとうビーンズ	ぶたにく、牛乳、のり、ぎょーざ	とりにく、だいず、クリスピーチキン 牛乳	ぎゅうにく、牛乳
き	ごま油、さとう、米、ごま、さといも、油	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、米	ごま油、さとう、米、ごま、じゃがいも、油	なかよしパン、じゃがいも、油 クリスマスケーキ	さとう、米、さといも 、油
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん、れんこん、しいたけ	きゅうり、セロリ、にんじん、ピーマン、えだまめ、たまねぎ、にんにく、トマト	こんにゃく、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが、キムチ、たまねぎ、にんにく、しいたけ、パパイヤ、いん	きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、コーン、たまねぎ、ブロッコリー	だいこん、にんじん、長ねぎ、もも、しょうが、たまねぎ、しめじ、にんにく、ごぼう、こまつな
小学校	C 587 P 21.1 F 19.8	C 592 P 25 F 23.9	C 604 P 22.6 F 14.9	C 702 P 26.9 F 27.4	C 713 P 24.9 F 27.7
中学校	C 690 P 23.4 F 22.2	C 691 P 28.5 F 26.8	C 729 P 26.8 F 16.5	C 826 P 31.4 F 29.7	C 867 P 29.9 F 33.8

9日（水）　大根ンブシー
「ンブシー」とは野菜や豚肉、豆腐などをいため、だしとみそで煮こんだもの。

11日（金）　チムシンジ
沖縄の方言で「チム」はぶたレバー、「シンジ」は煎じ汁。ぶたレバーを使った汁物。

11日（金）　豆腐チャンプルー
豆腐と野菜を使ったいためもの。豆腐を必ず使う。

16日（水）　千切りイリチー
切干大根や豚肉、昆布を使い、だし汁を加えて水分がなくなるまでいため煮する料理。

21日（月）　トゥンジージューシー
冬至の日に食べられる、田芋や里芋が入った沖縄風たきこみごはん。

12月の沖縄料理紹介

冬休み中の食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふるさとに伝わる食文化を知ろう。

ゆっくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。

やすみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！

すすんで家の人のお手伝いをしよう。

みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
（炊き込みごはん・ジューシー・リゾット・ヤファラジューシー等は平良調理場で作っています）
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。

＊欠食予定＊
1日（火）～4日（金）西辺中3年 、 17日（木）鏡原小5年