

令和3年
1月の予定献立表



※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。



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL : 72-4241
FAX : 72-3074

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をどとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>明けましておめでとうございます</p> <p>新しい年を迎えました。本年も安全・安心な給食を提供できるよう、平良調理場一同力を合わせ作ってまいります。よろしくお願いします。</p> <p>1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。平良調理場では、1月25日から1月29日が給食週間となっています。いつも食べている給食に目を向け、給食の役割について考えてみましょう。</p>	<p>6(水)</p> <p>リクエスト★狩小、平小、鏡小中 平中、西中、久中、北中</p> <p>★チーズ大福 なます</p> <p>アーサ厚焼き玉子</p> <p>ごはん ★イナムドウチ</p> <p>リクエスト★ 西小</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油揚げ、みそ、たまご、アーサ、チーズ、米、てん粉、油、さとう、もち粉</p> <p>しいたけ、こんにゃく、大根、きゅうり、白菜、にんじん、ゆず</p> <p>C 623 P 24.4 F 18.3 C 727 P 28 F 20</p>	<p>7(木)</p> <p>くだもの</p> <p>カレーポテトコロッケ</p> <p>ひじきごはん ココロサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、豚肉、ひじき、かまぼこ、ミックスビーンズ、白いんげん豆</p> <p>米、油、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ（卵不使用）</p> <p>にんじん、しいたけ、玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、大根、えだまめ、みかん</p> <p>C 692 P 19.1 F 26.6 C 827 P 22.2 F 31.5</p>	<p>8(金)</p> <p>リクエスト★ 全小中</p> <p>★フルーツ白玉</p> <p>マーボーなす丼 (ごはんの上にかけて食べてください)</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、わかめ、豚肉、みそ、とうふ</p> <p>米、油、ごま油、白玉、さとう</p> <p>しめじ、コーン、チンゲン菜、もやし、にんじん、きくらげ、しょうが、にんにく、みかん、パン、桃</p> <p>C 605 P 20.8 F 14.1 C 738 P 25.2 F 16.3</p>
--	---	--	--	--

<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>冬にうれしい 野菜を食べよう</p>	<p>12(火)</p> <p>くだもの いわしトマト煮</p> <p>ピラフ レンコンごまマヨ和え</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、とりにく、いわし</p> <p>米、砂糖、ごま、マヨネーズ（卵不使用）</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、レモン、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ</p> <p>C 576 P 22.2 F 19.3 C 676 P 24.8 F 20.9</p>	<p>13(水)</p> <p>豚キムチ炒め</p> <p>揚げぎょうざの甘酢かけ</p> <p>ごはん 野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、豚肉</p> <p>米、油、砂糖、てん粉</p> <p>冬瓜、にんじん、ズッキーニ、セロリ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、キムチ、しめじ、にんにくの芽</p> <p>C 625 P 18.9 F 17.9 C 724 P 21.8 F 18.7</p>	<p>14(木)</p> <p>リクエスト★鏡小中、久小中、北中</p> <p>パパイヤサラダ</p> <p>照り焼きチキンパティ</p> <p>なかよしパン ★クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、あさり、鶏肉、だいず、ツナ</p> <p>パン、じゃがいも、パン粉、さとう</p> <p>にんにく、玉ねぎ、にんじん、白菜、パセリ、パパイヤ、きゅうり</p> <p>C 632 P 28.2 F 20.1 C 762 P 32.9 F 22.6</p>	<p>15(金)</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>いわしのカリカリフライ (小学校1個、中学校2個)</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、豚肉、みそ、いわし、ちくわ</p> <p>米、じゃがいも、ごま、油</p> <p>冬瓜、島にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほうれん草、キャベツ、にんじん</p> <p>C 578 P 21.4 F 18.8 C 779 P 28 F 27.4</p>
--	----------------------------------	---	--	---	---

<p>こ ん だ て</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>18(月)</p> <p>くだもの</p> <p>しゅうまい</p> <p>鮭チャーハン ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、さけ、豚肉</p> <p>米、油、小麦粉、てん粉、ごま</p> <p>長ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん</p> <p>C 549 P 20.4 F 16.4 C 648 P 23.3 F 18.2</p>	<p>19(火)</p> <p>チリコンカン</p> <p>ウインナー</p> <p>冬野菜スープ</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、ウインナー、白いんげん豆、ミックスビーンズ</p> <p>コッペパン、砂糖、油</p> <p>大根、にんじん、ブロッコリー、白菜、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、トマト</p> <p>C 628 P 27.6 F 19.4 C 736 P 32.8 F 22.2</p>	<p>20(水)</p> <p>ひじき炒め</p> <p>揚げさつまいも</p> <p>ごはん とうがんすまし汁</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、豚肉、ひじき、大豆、油揚げ、かまぼこ</p> <p>米、さつまいも、油、ごま</p> <p>冬瓜、しいたけ、こまつな、にんじん、こんにゃく、にら</p> <p>C 620 P 19.9 F 18.7 C 745 P 23.4 F 20</p>	<p>21(木)</p> <p>リクエスト★池小、狩中</p> <p>アセロラミルク</p> <p>さば塩焼き</p> <p>★ジェノベーゼパスタ ごぼうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、鶏肉、さば、ツナ、豆乳</p> <p>スパゲティ、油、マヨネーズ（卵不使用）、砂糖、ごま</p> <p>にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、アセロラ</p> <p>C 597 P 25.4 F 25.8 C 696 P 29.5 F 29</p>	<p>22(金)</p> <p>リクエスト★東小</p> <p>くだもの</p> <p>★梅かつお和え</p> <p>★チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、鶏肉、かつおぶし</p> <p>リクエスト★全小中</p> <p>米、油、じゃがいも、さとう</p> <p>にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大根、白菜、きゅうり、りんご</p> <p>C 615 P 21 F 14.3 C 749 P 24.8 F 16.3</p>
--	---	--	---	--	--

<p>給 食 週 間</p> <p>あ か き</p> <p>み ど り</p> <p>小学校</p> <p>中学校</p>	<p>25(月)</p> <p>発芽玄米入平つくね</p> <p>くだもの</p> <p>ウサチ</p> <p>クファージュシー</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、鶏肉、大豆</p> <p>米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま</p> <p>にんじん、しいたけ、えだまめ、玉ねぎ、大根、もやし、きゅうり、たんかん</p> <p>C 627 P 20.9 F 21.9 C 729 P 23.2 F 24.2</p>	<p>26(火)</p> <p>タンカンサラダ</p> <p>リクエスト★ 久中</p> <p>★スコッチエッグ</p> <p>黒糖パン 島野菜ポトフ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、ウインナー、たまご、牛肉、豚肉、大豆</p> <p>黒糖パン、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま</p> <p>冬瓜、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ズッキーニ、パセリ、ブロッコリー、白菜、ハンダマ、きゅうり</p> <p>C 607 P 24.6 F 20.8 C 735 P 28.7 F 23.1</p>	<p>27(水)宮古牛献立</p> <p>きゅうりの中華づけ</p> <p>紅芋ごま団子</p> <p>ごはん 宮古牛の牛汁</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、宮古牛、こんぶ、みそ</p> <p>米、べにいも、ごま、さとう</p> <p>島にんじん、冬瓜、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん</p> <p>C 758 P 26 F 29 C 903 P 31.1 F 34.4</p>	<p>28(木)</p> <p>蒸しケーキ</p> <p>さんま梅煮</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>もずく入りヤファラージューン</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、もずく、さんま、豚肉</p> <p>米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、黒糖</p> <p>しいたけ、冬瓜、島にんじん、長ねぎ、しそ、パパイヤ、玉ねぎ、にんじん</p> <p>C 504 P 21 F 17.8 C 570 P 23.8 F 19</p>	<p>29(金)</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>リクエスト★ 南小、北小中 西小中、久中</p> <p>★グルクンのシークワーサーソース</p> <p>ごはん ★シイムヌ</p> <p>牛乳</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、グルクン、とうふ</p> <p>米、油、てん粉、砂糖</p> <p>こんにゃく、しいたけ、しょうが、シークワー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ</p> <p>C 609 P 29.8 F 18.8 C 731 P 33.6 F 21.9</p>
--	--	---	---	--	---

1月25日から1月29日は給食週間

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の小学校で貧しくて弁当を持てることができない子ども達のために食事を出したのが始まりとされています。

現在は、子ども達の健康や体位の向上以外にも地場産物や食文化を学んだり給食は食べられる生きた教材の役割もあります。

★宮古島の給食の歴史★

昭和39年9月：宮古島で初めて平良第一小学校に調理場が完成
その後各学校で給食がスタート

昭和49年9月：平良市立学校給食センターが完成

今年度のテーマは「宮古・沖縄の食材や郷土料理」

セロリ

ハンダマ

きゅうり

宮古牛も登場します

他にもたくさんの宮古・沖縄産の食材を使用します☆

※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・ジュシー・チャーハン・ピラフ・リゾット・ヤファラージューン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月は欠食予定の学校ありません