



食品群	体内でのほたつき
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=エネルギー	P=タンパク質	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

※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。

やさいの名前クイズ

今までの給食で登場した宮古島や沖縄県産の野菜の名前こたえられるかな?

①沖縄の夏野菜といえばコレ!
宮古島でもたくさんとれます♪

②ふつうのにんじんよりも色が黄色。ほそながい形をしているよ。

③おもてははみどり色うらはキレイなむらさき色をした野菜だよ。

クイズの答えは下をみてね☆

こんだて	8(月)	9(火)	10(水)	12(金)
	シークワーサーゼリー さんま梅煮 パンパイヤイリチー もずく入サヤファラジュシー	くだもの 厚焼き玉子 こぎつねごはん 磯香和え	肉野菜いため 節分豆 いわし甘露煮 ごはん のっぺい汁	チョコプリン タマナーチャンプルー ★グルクンのシークワーサーソース ごはん ★シイムヌ
	牛乳、もずく、とりにく、さんま、ぶたにく	牛乳、たまご、油揚げ、とりにく、ちくわ、のり	牛乳、いわし、ぶたにく、だいず	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ぐるくん、とうふ 米、さとう、てんぷん、チョコプリン
	米、油、てんぷん、さとう	米、油、さとう、ごま	米、さとも、あぶら、さとう	こんにやく、しいたけ、しょうが、シークワーサー、たまねぎ、にんじん、キャベツ
	小学校 C 508 P 14.2 F 23.2 中学校 C 621 P 22.3 F 27.2	小学校 C 652 P 21.4 F 24.9 中学校 C 734 P 23.7 F 27.7	小学校 C 658 P 29 F 18.1 中学校 C 725 P 32.6 F 19	小学校 C 684 P 31 F 20.5 中学校 C 784 P 34.8 F 21.9

こんだて	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	くだもの しゅうまい 五目チャーハン パンパンダー	揚げパンリクエスト★ コッペパン ★揚げパン クリームシチュー	★大学芋(2個) もずく丼 ごはん 野菜スープ	★揚げパン ミートボールスープ	いよかんゼリー ゆかり和え くるま麩と鶏肉のナゲット ごはん ヌンクグアア
	牛乳、ぶたにく、とりにく	牛乳、とりにく、べにとうじハム、ミックスピーズ	牛乳、もずく、とりにく	牛乳、とりにく、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、あつあげ
	米、油、ごま、さとう	パン、油、砂糖、生クリーム、じゃがいも、マヨネーズ	米、さつまいも、さとう、油	コッペパン、油、さとう	米、さとう、油、ふ
	小学校 C 608 P 19.2 F 23.2 中学校 C 721 P 22.3 F 27.2	小学校 C 710 P 24.7 F 27 中学校 C 887 P 30.5 F 32.9	小学校 C 628 P 17.3 F 16.5 中学校 C 690 P 19.9 F 17.5	小学校 C 617 P 25 F 21.9 中学校 C 768 P 30.8 F 26.5	小学校 C 604 P 25.5 F 15.7 中学校 C 744 P 32.2 F 19

こんだて	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	フルーツ杏仁風プリン さんまみぞれ煮 クファジュシー はりはり漬け	天皇誕生日 お芋の大福 発芽玄米平つくね ごはん わかめスープ	お芋の大福 発芽玄米平つくね ごはん わかめスープ	ブルーベリージャム カラフルサラダ ケチャップミートボール なかよしパン クラムチャウダー	コロポ給食 『ねこのかあさんのあさごはん』 パパイアの炒め物 米粉 ガトーショコラ しおぎ ごはん とうもろこしいりおみそしる
	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、かつおぶし	牛乳、とりにく、べにとうじハム、ミックスピーズ	牛乳、わかめ、ぶたにく、みそ	牛乳、あさり、とりにく	牛乳、みそ、さけ、ぶたにく
	米、油、砂糖、パン粉、てん粉	パン、油、砂糖、生クリーム、じゃがいも、マヨネーズ	米、油、米、ごまご、てん粉、だいふく	パン、油、さとう、じゃがいも、ジャム	米、じゃがいも、油
	小学校 C 603 P 21.3 F 22.3 中学校 C 705 P 23.9 F 24.7	小学校 C 712 P 26 F 19.8 中学校 C 777 P 29.1 F 21.1	小学校 C 585 P 23.3 F 17.7 中学校 C 762 P 30.4 F 22.4	小学校 C 663 P 25.4 F 16.1 中学校 C 734 P 28.4 F 17	

せつぶん りっしゅん ぜんじつ ふゆ はる きせつ め
節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の
ぎょうじ
行事です。
ことし せつぶん
今年には124年ぶりに2月2日が節分になります。
おに い 鬼と言えばみなさんは鬼滅の刃が思い浮かぶでしょうか。
せつぶん おに そと のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある
れいりよく わざわ お はら ぶく まね い
「霊力」をもって災いを追い払い、福を招くためと言われて
います。

宮古牛献立の調理の様子

270kgの宮古牛に異物が
ないかのチェック作業

4200人分の調理釜(鍋)
5釜に肉をいれています

出来上がった
宮古牛の牛汁配缶作業