



※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

こんだて

あかき

みどり

小学校

中学校

★リクエスト給食実施中★

きゅうしょくじっしゅう

12月から引き続き小6、中3を対象としたリクエスト給食を実施中です。

みんな大好き!揚げパンやカレーがある中で「みそしる」や「サラダ」「シムヌ」等のリクエストも多くあがりました。

たくさんのリクエストありがとうございました。リクエスト給食は3月まで実施予定です。

これを機会に毎日何気なく食べている料理の名前も覚えてくれると嬉しいです★

6(木)

7(金)

こんだて

あかき

みどり

小学校

中学校

休みの日も牛乳を飲もう!

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

11(火)

12(水)

13(木)

14(金)

こんだて

あかき

みどり

小学校

中学校

17(月)

18(火)

19(水) 西辺小幼稚園給食

20(木)

21(金)

給食週間

あかき

みどり

小学校

中学校

24(月) 岐阜県(交流都市)

25(火) ドイツ(ドイツ村より)

26(水) 北海道(交流都市)

27(木) ロシア (ネフスキー通りより)

28(金) 台湾(姉妹都市)

こんだて

あかき

みどり

小学校

中学校

1月24日から1月28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ってこられ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、子ども達の心身の向上以外にも食文化や地場産物を学んだり、給食は食べられる「生きた教材」の役割もあります。

今年度のテーマは

みやこじま かんけい

宮古島に関係のある

ちいき くに こんだて

地域や国の献立です!

姉妹都市や宮古島に関連のある国や地域の献立を実施します。お楽しみに♪

※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・ジュース・チャーハン・ピラフ・リゾット・ヤファラジュース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