

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



食品群	体内でのたらき
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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1	21.7
中学校	830	27	27.7

こ ん だ て	2(月)	3(火) 【節分】	4(水)	5(木)	6(金)					
	チキンボテソテー 牛乳 ほうれんそうオムレツ ごはん ★ミネストローネ	いわしみぞれに せつぶんまめ ひじきごはん キャベツとコーンのあますあえ	ヌンクーヴァー ★グルクンのシークワーサーソース ごはん ★シムス	ケチャップミートボール (小1こ、中2こ) 牛乳 キャベツのわふうスパゲティ かぼちゃとまめのサラダ	カルちゃんサラダ ★りんご ごはん ★ハヤシライス					
あ か き	ぎゅうにゅう、ベーコン、たいす、とりにく、ほうれんそ うオムレツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ひじき、いわしみ ぞれに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、あつあ げ、グルクンのシークワーサーソース	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ケチャップミートボール、ミッ クスピーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、チリメン あぶら、スペゲティ、さとう、マヨネーズ(卵不使用)					
みどり	こめ、あぶら、じゃがいも	あぶら、こめ、さとう、せつぶんまめ	こめ、さとう	あぶら、スパゲティ、さとう、マヨネーズ(卵不使用)	こめ、あぶら、じゃがいも、ごま					
小学校	たまねぎ、にんじん、はくさい、たいこん、トマト、にん にく、いんげん、マッシュルーム、コーン	にんじん、しいたけ、キャベツ、こまつな、コーン	こんにゃく、しいたけ、しょうが、ねぎ、だいこん、にん じん	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、 キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリ ンピース、こまつな、きゅうり、りんご					
中学校	C 587 P 23.1 F 18.9	C 621 P 23.6 F 23.7	C 605 P 32.2 F 16.4	C 602 P 22.8 F 26	C 588 P 22.8 F 15.2					
	C 734 P 28.7 F 23.6	C 719 P 26.2 F 25.8	C 726 P 37.4 F 18.8	C 774 P 29.4 F 33.1	C 706 P 27.6 F 17.3					
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水) 【建国記念の日】	12(木)	13(金)					
	ジェノベーゼチキン 牛乳 きんぴらにくだんご ごはん ★ABCスープ	ごまネーズサラダ 牛乳 ★トマトリゾット くるまふととりにくのナゲット (小1こ、中2こ)	建國記念 の日	はつがげんまいいり ひらつくね オレンジ ★さけわかめごはん れんこんのおかかあえ	★フルーツしらたま 牛乳 ★マー婆どん (ごはんの上にのせてください) ごはん ちゅうかスープ					
あ か き	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、きんぴらにくだんご	ぎゅうにゅう、ベーコン、くるまふととりにくのナゲッ ト、ハム	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、はつがげんまいいりひ らつくね、ちくわ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、さけ、わかめ、はつがげんまいいりひ らつくね、ちくわ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、とうふ、みそ					
みどり	こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも	オーリーブあぶら、こめ、あぶら、マヨネーズ(卵不使 用)、さとう、ごま	あぶら、さとう、こめ	あぶら、さとう、こめ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しらた まだんご					
小学校	にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン、にんにく、マッ シュルーム、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、トマ ト、パセリ、れんこん、きゅうり	にんじん、しいたけ、えだまめ、れんこん、ほうれん そう、きゅうり、オレンジ	にんじん、しいたけ、えだまめ、れんこん、ほうれん そう、きゅうり、オレンジ	どうがん、えのき、コーン、チンゲンサイ、ににく、 しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、みかん、もも、 バイン、ナタデコ					
中学校	C 621 P 24.1 F 21.5	C 520 P 18.9 F 25.7	C 605 P 25.8 F 17.6	C 596 P 22.5 F 16.1	C 740 P 28 F 24.4	C 636 P 22 F 30.8	C 703 P 29 F 18.4	C 725 P 26.7 F 18.3		
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 【みやーく食材の日】					
	ごまあえ 牛乳 ねぎしおぶたどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ★たいこんととうふのみそしる	とうふのにくみそ あんつみ 牛乳 ★ジャージャーめん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	★きんぴらごぼう ししゃもフライ (小1こ、中2こ) 牛乳 ごはん キャベツのみそしる	ちぐさやき オレンジ こんさいと キャロットピラフ アーモンドのサラダ	んまーんまサラダ アロエゼリー マグロメンチカツ ごはん みやーくしまカレー					
あ か き	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、ちくわ みそあんつみ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、みそ、とうふのにく みそあんつみ	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ししゃもフライ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちぐさやき	ぎゅうにゅう、ぶたにく、マグロメンチカツ					
みどり	こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、ごま、さとう	あぶら、さとう、ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	油、米、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	こめ、あぶら、アロエゼリー					
小学校	にんじん、しめじ、ににく、たまねぎ、にんじん、た けの、シークワーサー、ビーマン、ながねぎ、ほう れんそ、きゅうり	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しめじ、にら、きりぼしだいこん、きゅうり、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、ごぼう、にん じん、こんにゃく、えだまめ	ににく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、 きゅうり、ビーマン、コーン、オレンジ	ににく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、か ぼちや、ハバハイヤ、きゅうり					
中学校	C 615 P 22.2 F 23.4	C 572 P 25.8 F 24.6	C 569 P 19.7 F 16.6	C 620 P 20.2 F 23.8	C 738 P 25.8 F 22.5	C 749 P 27.1 F 28.1	C 677 P 30.3 F 27.8	C 728 P 25.1 F 21.8	C 738 P 23.5 F 27.4	C 863 P 29.2 F 24.7
こ ん だ て	23(月) 【天皇誕生日】	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)					
	【欠食予定】 10(火) 鏡原小全 20(金) 東小全 27(金) 平一小全 北小全	いそかあえ 牛乳 ★ミルメーク (ぎゅうにゅうにとかしてのむ) とりぞうすい ★かぼちゃコロッケ	★タマナーチャンブルー なまりぶしいり あぶらみそ 牛乳 ごはん ★アーサじる	さばしおやき (小1こ、中2こ) 牛乳 ★アセロラミルク ごはん ★えだまめと ゆかりのごはん	★チャブチエ ★ようざ 牛乳 ごはん わかめスープ					
あ か き	ぎゅうにゅう、うとうに、ちくわ、のり	ぎゅうにゅう、アーサ、ぶたにく、とうふ、なまりぶし、 みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さばしおやき、とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ぎょうざ						
みどり	こめ、ごま、かぼちやコロッケ、さとう、ごまあぶら、ミ ルメーク だいこん、エリンギ、こまつな、しめじ、ほうれんそ う、キャベツ、れんこん、えのき	こめ、あぶら、さとう	あぶら、さとう、こめ、アセロラミルク	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま						
小学校	C 520 P 17.8 F 20	C 557 P 23.1 F 16.6	C 591 P 24.8 F 18.7	C 584 P 17.3 F 19	C 609 P 20.8 F 22.9	C 678 P 27.8 F 19.1	C 763 P 33.1 F 25.6	C 738 P 23.5 F 27.4	C 699 P 19.9 F 21.8	
こ ん だ て	1年の幸福を願う「節分」の行事 2月3日 節分	大豆のすごいパワー！	この日の献立に使用している食材はすべて宮古島市でとれたものです。	みやーく食材の日						
	がつ か せつ ぶん	ねん こう ふく	ねが せつ ぶん	ぎょう じ	なす まぐろ にんじん アロエ トマト きゅうり かぼちゃ かわらび やかいも かぼちや					
あ か き	がつ か せつ ぶん	ねん こう ふく	ねが せつ ぶん	みやーく じよう しょくさい						
みどり	がつ か せつ ぶん	ねん こう ふく	ねが せつ ぶん	みやーく じよう しょくさい						
小学校	がつ か せつ ぶん	ねん こう ふく	ねが せつ ぶん	みやーく じよう しょくさい						
中学校	がつ か せつ ぶん	ねん こう ふく	ねが せつ ぶん	みやーく じよう しょくさい						