

※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	体内ではたらく
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



	2(月)	3(火) 【節分】	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	チキンポテトソー ほうれんそうオムレツ ごはん ★ミネストローネ	いわしそれぞれに せつぶんまめ ひじきごはん キヤベツとコーンの あまずあえ	ヌンクーグァー ★グルクンの シークワーサーソース ごはん ★シムヌ	ケチャップミートボール (小1こ、中2こ) 牛乳 キャベツの わふうスバゲティ 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、だいず、とりこ、ほうれんそう、オムレツ こめ、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ひじき、いわし、みそ、グルクンのシークワーサーソース あぶら、こめ、さとう、せつぶんまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、あつめ、グルクンのシークワーサーソース こめ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ケチャップミートボール、ミックスビーンズ あぶら、スバゲティ、さとう、マヨネーズ(卵不使用)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、チリメン こめ、あぶら、じゃがいも、ごま
み ど り	たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、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、グリーンピース、こまつな、きゅうり、りんご
小 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
中 学 校	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) ジェノバゼチキン きんぴらにくだんご ごはん ★ABCスープ	10(火) ごまネーズサラダ くるまふととりこにの ナゲット (小1こ、中2こ) ★トマトリゾット	11(水) けんこきねん ひ 【建国記念の日】 建国記念の日	12(木) 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	13(金) ★フルーツしらたま ★マーボーどん (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、とりこ、きんぴらにくだんご こめ、あぶら、マカロニ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、くるまふととりこにのナゲット、ハム オリーブあぶら、こめ、あぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ごま	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 あぶら、さとう、こめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しらたま、だんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、みそ こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しらたま、だんご
み ど り	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、えのき、コーン、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、みかん、もも、パイナップル、ナタデココ	にんじん、えのき、コーン、チンゲンサイ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、みかん、もも、パイナップル、ナタデココ
小 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 596 P 22.5 F 16.1
中 学 校	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	C 725 P 26.7 F 18.3
こ ん だ て	16(月) ごまあえ ねぎしおふたどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ★だいこんととうふの みそしる	17(火) とうふのにくみそ あんつつみ ★ジャージャーめん きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	18(水) ★きんぴらごぼう ししやもフライ (小1ひ、中2ひ) ごはん キヤベツのみそしる	19(木) ちくさやき オレンジ きゃロットピラフ アーモンドのサラダ	20(金) 【みゃーく食材の日】 んまーんまサラダ アロエゼリー マクロメンチカツ ごはん みゃーくしまカレー
あ か き	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ、みそ、ぶたにく、ちくわ こめ、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、とうふのにくみそあんつつみ あぶら、さとう、ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、ししやもフライ こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、ちくさやき 油、米、アーモンド、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、マクロメンチカツ こめ、あぶら、アロエゼリー
み ど り	だいこん、しめじ、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、シークワーサー、ピーマン、ながねぎ、ほうれんそう、きゅうり	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、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	にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、ピーマン、コーン、オレンジ	にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、なす、かぼちゃ、パパイア、きゅうり
小 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
中 学 校	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) せんとうたんじょうび 【天皇誕生日】 【欠食予定】 10日(火) 鏡原小全 20日(金) 東小全 27日(金) 平一小全 北小全	24(火) いそかあえ ★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	25(水) ★タマナーチャンプルー ★なまりぶしり あぶらみそ ごはん ★アーサじる	26(木) さばしおやき (小1こ、中2こ) ★アセロラミルク ★えだまめと ゆかりのごはん ささみの わふうサラダ	27(金) ★チャプチェ ★ぎょうざ ごはん わかめスープ
あ か き	ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ、のり こめ、ごま、かぼちゃコロッケ、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、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、れんこん、えのき	ぎゅうにゅう、アーサ、ぶたにく、とうふ、なまりぶし、みそ こめ、あぶら、さとう とうがん、しいたけ、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さばしおやき、とりこ あぶら、さとう、こめ、アセロラミルク にんじん、しいたけ、まいたけ、えだまめ、ゆかり、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、きピーマン	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ぎょうざ こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま とうがん、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きピーマン、にら	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ぎょうざ こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま とうがん、ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、きピーマン、にら
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
中 学 校		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 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 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。(※諸説あります) 大豆のすごいパワー！ 大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。				
あ か き	大豆のすごいパワー！ 大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。				
み ど り	大豆のすごいパワー！ 大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。				
小 学 校					
中 学 校					
こ ん だ て	2/20 (金) みゃーく食材の日 ぶたにく、パパイア、なす、まぐろ、たまねぎ、きゅうり、アロエ、じゃがいも、かぼちゃ 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。 みゃーく食材盛りだくさんなので、お楽しみに♪				

※主食のごはんは「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・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)