

平成31年 1月の予定献立表

伊良部調理場
電話番号 0980-78-3311

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

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	24.0 g	21.3 g
	640 kcal	24.0 g	21.3 g
	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	7(月) 黒米ごはん 中身汁 切干大根炒め 魚のてんぷら パインゼリー 牛乳	8(火) ピビンバ 春雨スープ みかん 牛乳	9(水) きびご飯 マーボー豆腐 トマトはるまき コーンスープ ネーブル 牛乳	10(木) 麦ごはん みそ汁 メンチカツ 大根の煮物 牛乳	11(金) 黒糖パン クリームスープ いんげんのソテー チキンのてりやき りんご 牛乳
あ か き	牛乳、ぶたにく、たまご、かつお、しょうが、わかめ、こんにゃく、シイラ、たまご	牛乳、ブタ肉、しょうが、み、たまご、トウモロコシ	牛乳、ブタ肉、とうもろこし、しょうが、み、トウモロコシ	牛乳、とうもろこし、かつお、いわし、アジ、さば、こんにゃく、し、とりにく、チーズ	牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、たまご、りんご、バナナ
み ど り	しょうが、こんにゃく、たまご、しょうが、切干大根、かつお、コンニャク	たまご、たまご、じゃがいもでん粉、卵、かたくりこ、グラニュー糖、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご
小 学 校	E: 545 P: 29.5 F: 20.0	E: 589 P: 28.5 F: 24.1	E: 787 P: 28.8 F: 28.7	E: 544 P: 27.5 F: 18.1	E: 543 P: 28.5 F: 19.2
中 学 校	E: 860 P: 36.8 F: 24.0	E: 869 P: 35.1 F: 29.2	E: 904 P: 35.2 F: 35.7	E: 670 P: 26.9 F: 18.7	E: 787 P: 34.9 F: 29.5
こ ん だ て		15(火) 親子丼 大根スープ オレンジ 牛乳	16(水) きびご飯 なつとうみそ アサ汁 きんぴらごぼう ネーブル 牛乳	17(木) ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 魚フライ 牛乳	18(金) 麦ごはん かきたま汁 大根の甘酢あえ さばのてりやき 牛乳
あ か き	牛乳、トウモロコシ、たまご、しょうが、かつお、わかめ	牛乳、たまご、たまご、しょうが、たまご、たまご	牛乳、かつお、たまご、たまご、たまご、たまご	牛乳、ブタ肉、しょうが、かつお、たまご、たまご	牛乳、とうもろこし、たまご、かつお、しょうが、たまご
み ど り	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご
小 学 校	E: 545 P: 29.5 F: 20.0	E: 727 P: 33.7 F: 19.8	E: 594 P: 25.7 F: 14.8	E: 650 P: 24.8 F: 23.0	E: 562 P: 23.6 F: 16.9
中 学 校	E: 860 P: 36.8 F: 24.0	E: 803 P: 41.7 F: 23.9	E: 730 P: 31.3 F: 17.9	E: 801 P: 30.1 F: 27.0	E: 688 P: 28.3 F: 18.8
こ ん だ て	21(月) きびご飯 八宝菜 中華スープ ショーロンポー りんご 牛乳	22(火) ひじきごはん みそ汁 魚のみそ焼き ネーブル 牛乳	23(水) ごはん 千草焼 キャベツサラダ ごぼうスープ みかん 牛乳	24(木) カレーライス ブロッコリーサラダ みかん 学校給食週間	25(金) 麦ごはん イナムドウチ フーイリチー サタパパン 牛乳
あ か き	牛乳、ブタ肉、たまご、しょうが、とうもろこし、かつお、わかめ	牛乳、ブタ肉、たまご、しょうが、たまご、たまご	牛乳、しょうが、とうもろこし	牛乳、トウモロコシ、たまご	牛乳、ぶたにく、たまご、かつお、たまご、たまご
み ど り	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご
小 学 校	E: 514 P: 25.5 F: 16.1	E: 710 P: 41.8 F: 27.6	E: 607 P: 37.6 F: 26.8	E: 649 P: 21.1 F: 20.7	E: 719 P: 26.6 F: 22.5
中 学 校	E: 755 P: 30.7 F: 18.4	E: 880 P: 52.4 F: 33.2	E: 747 P: 20.6 F: 26.8	E: 801 P: 25.5 F: 24.7	E: 889 P: 32.9 F: 26.8
こ ん だ て	28(月) 宮古そば いんげんのあえもの ネーブル 牛乳 学校給食週間	29(火) なまりのまぜごはん 豚汁 かぼちゃサラダ みかん 牛乳	30(水) きびご飯 グルクンの甘酢揚げ ミミガーのあえもの もずくスープ ゼリー 牛乳	31(木) 揚げパン オムレツ ミネストローネ 牛乳	
あ か き	牛乳、ブタ肉、たまご、しょうが、かつお	牛乳、たまご、もずく、しょうが、ぶたにく、み、とうもろこし、たまご	牛乳、たまご、しょうが、豚ミミガー、み、たまご	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、オムレツ、トウモロコシ	
み ど り	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	たまご、たまご、たまご、たまご、たまご、たまご	
小 学 校	E: 558 P: 31.7 F: 16.5	E: 561 P: 24.8 F: 16.7	E: 657 P: 30.7 F: 20.0	E: 619 P: 25.6 F: 24.8	
中 学 校	E: 884 P: 38.7 F: 19.5	E: 691 P: 30.2 F: 16.7	E: 813 P: 37.7 F: 23.6	E: 765 P: 25.6 F: 30.0	

あけましてあめでとうございます
本年もよろしくお願致します

2019年がスタートしました!!! みなさんにとって、すてきな1年となりますよう、願いながら、学校給食もスタートしていきたいと思います。
今年もよろしくお願いたします。

学校給食の7つの目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること	2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を送ることができ、食生活の改善を図ること	3. 学校生活を豊かにし、明るく楽しい気持ちになること	4. 食生活が自然の恵みのよに育つことについての理解を深め、生産者と消費者のつながりを意識すること
5. 食生活が自然の恵みのよに育つことについての理解を深め、生産者と消費者のつながりを意識すること	6. 食生活が自然の恵みのよに育つことについての理解を深め、生産者と消費者のつながりを意識すること	7. 食生活が自然の恵みのよに育つことについての理解を深め、生産者と消費者のつながりを意識すること	8. 食生活が自然の恵みのよに育つことについての理解を深め、生産者と消費者のつながりを意識すること

1月24日(木)~30日(水)は「学校給食週間」です!!!

日本の学校給食は明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で、昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりや魚、漬物を用意したのが始まりです。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。この週間を通して、学校給食の意義を考え、食べ物や、生産者、料理を作る人々の思いに感謝しながら食べていきましょう。