

※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 体の調子をととのえる

学校給食の栄養
C=1科目 P=2科目 F=指貫
基準量 小学校 650 32.5 21.7
中学校 830 41.5 27.6

朝ごはんを食べて エネルギー補給 イキイキ運動! スラスラ勉強!
①~④がそろると、えいようバランスがよいあざごはんになります!
①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど
②筋肉や血の源・野菜 白玉焼き、焼き魚、ハム、... など
③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など
④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など

6(木) こどもの日の行事食 7(金)
かしわもち くるまふナゲット 牛乳
れんごんいため きびごはん もずくスープ
きりぼしだいごんの煮物 牛乳
ゴーヤーチップス
とうがんとなまりの玄米入りごはん みそ汁
牛乳、とうふ、もずく、平かまぼこ、ぶた肉、とり肉
牛乳、なまり筋、みそ、ぶた肉、あぶらあげ、こんぶ
こめ、もちきび、ごま油、さとう、だいず油、ごま
こめ、げんまい、上新粉、でんぶ、三温糖、だいず油
にんじん、長ねぎ、えのき、ごぼう、こんにゃく、れんごん
とうがん、ゴーヤー、にら、にんじん、えのき、こまつな
602 P 23.8 F 13.9 C 619 P 31.3 F 20.5
C 734 P 30.1 F 16.3 C 761 P 32.7 F 25.5

10(月) さんまゆずみそ煮 牛乳
パパイヤイリチー
きびごはん けんちん汁
牛乳、ポーク、さんま、みそ
こめ、もちきび、さとう、だいず油
にんじん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、とうがん、ながね
C 682 P 26.2 F 21.5
C 850 P 31.7 F 25.6
11(火) ひじきしゅうまい 牛乳
ポイコーロー
ごはん コーンスープ
牛乳、たまご、ぶた肉、みそ、ひじき
こめ、だいず油、こむぎこ、でんぶ
コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、たけのこ
C 600 P 26 F 14.6
C 780 P 31.6 F 16.5
12(水) アセロラの日
アセロラゼリー
キャベツサラダ
スパゲッティミートソース
牛乳
にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、キュウリ
C 603 P 20.6 F 22
C 769 P 25.3 F 27.1
13(木) オレンジ
ごまあえ
ぶたにくのしょうが焼き
きびごはん すまし汁
牛乳
こめ、もちきび、だいず油、さとう、ごま、はちみつ
とうがん、えのきたまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが
こまつな、きゅうり、きゃべつ、オレンジ
C 619 P 31.3 F 20.5
C 763 P 38 F 24
14(金) まめ豆サラダ
あげパン
やさいと
豚の煮こみ
牛乳
牛乳、とり肉、わかめ、ぶた肉、とうふ
牛乳、にら、く、スキムミルク、だいず、きずなこ
パン、じゃがいも、だいず油、こくとう、さとう
にんじん、たまねぎ、だいず、セロリ、にんにく、きゃべつ
きゅうり、えだまめ、コーン
C 628 P 29.3 F 19.4
C 791 P 36.4 F 23.7

17(月) フルーツポンチ 牛乳
ピビンバ 春雨スープ
牛乳、ぶたにく、とり、こみ、みそ、たまご
こめ、だいず油、さとう、ごま、はちみつ、白玉だんご、ごま
しょうが、ゆず
C 682 P 26.2 F 21.5
C 850 P 31.7 F 25.6
18(火) オレンジ
とうがんの煮もの
ごはん きのこのみそ汁
牛乳
たまねぎ、とうがん、にんじん、オレンジ、えのき、しめじ
インゲン、ニューサワー、オレンジ
C 602 P 26 F 14.6
C 765 P 31.6 F 16.5
19(水) トマトオムレツ
パパイヤサラダ
ピラフ やさいスープ
牛乳
にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、はくさい、こまつな
パイナップル、きゅうり、パイン、トマト
C 598 P 21.5 F 22
C 723 P 28.3 F 27.1
20(木) リゅうきゅう料理の日
さかなのシーカーかけ
タマネーチャンプルー
きびごはん イナムドゥッチ
牛乳
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、さわかみ、みそ
こめ、だいず油、さとう、こむぎこ、でんぶ
こんにゃく、しいたけ、きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな
たまねぎ、かつお、かつお
C 619 P 31.3 F 20.5
C 763 P 38 F 24
21(金) ちくさやき
肉じゃが
麦ごはん ゆしどうふ
牛乳
牛乳、ゆしどうふ、みそ、ぶたにく、たまご
こめ、むじゃがいも、だいず油、さとう
糸こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのき、こまつな、えだまめ
C 628 P 29.3 F 19.4
C 791 P 36.4 F 23.7

24(月) チーズ
ポークカレー だいごんのレモンづけ
牛乳
牛乳、ぶたにく、とり肉、だいず、チーズ
こめ、じゃがいも、だいず油、さとう
きゅうり、だいごん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、レモン、果汁、アールスメーク
C 652 P 27.5 F 19.7
C 792 P 32.5 F 21.9
25(火) ささみチーズフライ(ほうれん草入り) 牛乳
ゴーヤーチャンプルー
ごはん シカムドゥッチ
牛乳
牛乳、ぶたにく、平かまぼこ、ポーク、とうふ、たまご、とり肉、チーズ、かつおぶし
こめ、だいず油、こむぎこ
こんにゃく、とうがん、しいたけ、しょうが、がら、にんじん、たまねぎ、ほうれん草
C 656 P 28.5 F 25
C 816 P 35.4 F 30.9
26(水) 開校記念日
てづくりカッパケーキ
きびごのあげ
クーフィリチー
黒米ごはん なかみ汁
牛乳
牛乳、ぶた肉、なみこ、こんぶ、きびご、平かまぼこ、たまご
こめ、くろまい、だいず油、さとう、こむぎこ、バター、メープル
しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、たけのこ
C 735 P 28.6 F 22.9
C 853 P 34.1 F 24.9
27(木) いもだいふく
しそふうみあえ
宮古そば
牛乳
牛乳、ぶたにく、かまぼこ、わかめ
おきなわそば、さとう、いもだいふく
しょうが、きゃべつ、だいごん、きゅうり、しそ
C 607 P 33.9 F 17.4
C 753 P 37.1 F 18.8
28(金) プ'ロッキーサラダ
ハンバーグのソースかけ
バーガーパン
クラムチャウダー
牛乳
牛乳、あさり、とり、にら、ハンバーグ
パン、じゃがいも、だいず油、さとう
たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、グリーンピース
プロッキー、カリフラワー、コーン
C 656 P 29.1 F 22.4
C 791 P 35.2 F 23.1

31(月) オレンジ
種々のてりやき
いろどりやさいいため
きびごはん ポテトスープ
牛乳
牛乳、ハム、とり肉
こめ、きび、じゃがいも、オリーブ油
にんじん、たまねぎ、プロッキー、マッシュルーム、アスパラ、おくら、たまご、マッシュルーム、オレンジ
C 590 P 26.1 F 13.7
C 735 P 30.6 F 15.3
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を正しく理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
③我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
④食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
⑤学校生活を豊かにし、明るく社交性及び協同の精神を養うこと。
⑥食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
カルシウム吸収率! No.1 牛乳