

令和4年
1月の予定献立表



宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311
FAX: 0980-78-5181

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	働き力や体温となる
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	中学校	
	650	830	
	32.5	41.5	
	21.7	27.6	

こ ん だ て	あけましておめでとうございます。 1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では静かに食べることを心がけるなど、感染予防に努めましょう。		<p>旧暦の12月8日は ムーチーの日</p> <p>旧暦の12月8日は、げっとうの葉で包んで蒸したおもち「ムーチー」を作り、ぶつだんやかみだなどにお供えし、家族の健康をおいのりします。また、この時期は沖縄の寒さが厳しくなることから「ムーチービーサ」と言われています。伊良部調理場でも子ども達の成長と健康を願って、紅いもムーチーを作ります。</p>		<p>6(木)</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>さばの照り焼き 紅白なます</p> <p>麦ごはん すまし汁</p>		<p>7(金)</p> <p>鬼ムーチー</p> <p>うのはなコロケ</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>七草ぞうすい</p>				
	あか										
	みどり					牛乳、とり、とうふ、さば		牛乳、ぶたにく、とうふ、おから、ひじき			
	小学校					こめ、むぎ、さとう、シークワサーゼリー		こめ、もち粉、べにいも、だいたい油、じゃがいも、さとう			
	中学校					しいたけ、えのきだけ、こまつな、しょうが、だいこん、にんじん		にんじん、はくさい、だいこん、えのき、こまつな、きゃべつ、にんじん、もやし、にら、ごぼう			
					C 603 P 26.9 F 16.9 C 787 P 34.7 F 21.1		C 585 P 22.1 F 22.5 C 730 P 26.3 F 26.8				
こ ん だ て	10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		
	<p>成人の日</p>		<p>チキンカレー</p> <p>大根とツナの大根とツナのサラダ</p> <p>麦ごはん</p>		<p>ひじきしゅうまい</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん コーンスープ</p>		<p>ごぼうサラダ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>ピラフ 白菜スープ</p>		<p>オレンジ</p> <p>まめ豆サラダ</p> <p>コッペパン やさいとチキンの煮こみ</p>		
	あか	牛乳、とり、だいず、ツナ		牛乳、たまご、ぶたにく、みそ、ひじき、とり		牛乳、ぶたにく、とり、ツナ、たまご		牛乳、とり、だいず、スキムミルク			
	みどり	こめ、麦、じゃがいも、だいたい油、さとう		こめ、だいたい油、こむぎこ、でんぷん		こめ、だいたい油、マーガリン、ごま		コッペパン、じゃがいも、だいたい油、だとう			
	小学校	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、だいこん、きゅうり		コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゃべつ、たまねぎ、たけのこ		マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、はくさい、えのき、こまつな、ごぼう、いんげん		にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、きゃべつ、きゅうり、えだまめ、コーン、オレンジ			
中学校	C 603 P 24.8 F 16.7 C 760 P 30.3 F 19.4		C 606 P 25.9 F 15.9 C 769 P 31.2 F 17.8		C 590 P 27.4 F 21.5 C 758 P 34.1 F 26.5		C 572 P 25.1 F 18 C 748 P 31.2 F 21				
こ ん だ て	17(月)		18(火)		19(水)		20(火) りゅうきゅう料理の日		21(金)		
	<p>りんご バンサンスー</p> <p>麦ごはん マーボー大根</p>		<p>ちくわのマヨネーズ焼き</p> <p>ひじきいため</p> <p>きびごはん なんこうのみそ汁</p>		<p>コールスローサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>クラムチャウダー</p>		<p>千草焼</p> <p>デークニイリチー</p> <p>おぎごはん イナムドゥチ</p>		<p>ブロッコリーサラダ</p> <p>きゃべつのメンチカツ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>		
	あか	牛乳、ぶたにく、きぬあつあげ、みそ、ハム、たまご		牛乳、ぶたにく、わかめ、かまぼこ、うずあげ、大豆、ちくわ、スキムミルク、かつお、ひじき、青のり、みそ		牛乳、とり、あさり		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、たまごチーズ		牛乳、ベーコン、ウインナー、ぶたにく、とり、こ	
	みどり	こめ、むぎ、はるさめ、だいたい油、さとう、ごま		こめ、もちきび、だいたい油、さとう、生クリーム、卵なしマヨネーズ		こくとうパン、じゃがいも、だいたい油、さとう		こめ、むぎ、だいたい油、さとう		スパゲティ、オリーブ油、さとう、パン粉	
	小学校	だいこん、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、もやし、きゅうり、りんご		なんこう、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、にら		たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゃべつ、きゅうり、コーン		しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、からしなほうれんそう		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、きゃべつ、コーン	
中学校	C 607 P 21.7 F 18.7 C 732 P 25.9 F 21.9		C 611 P 26.1 F 21.3 C 780 P 30.8 F 24.7		C 581 P 25 F 18.2 C 750 P 30.8 F 21.6		C 576 P 28 F 17 C 720 P 35 F 20.8		C 584 P 21.9 F 24.7 C 741 P 26.8 F 31.3		
全 国 学 校 給 食 週 間	24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		
	<p>タンカン</p> <p>きびなごからあげ</p> <p>麦ごはん 煮つけ</p>		<p>フーイリチー</p> <p>油みそ</p> <p>ごはん チムシンジ</p>		<p>ンヌイ</p> <p>いんげんいため</p> <p>やさいそば</p>		<p>あふ</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>		<p>ちんすこう</p> <p>ゴーヤーチャンプルー</p> <p>ごはん シカムドゥチ</p>		
	あか	牛乳、ぶたにく、ポーク、こんぶ、あつあげ、かまぼこ、きびなご		牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、たまご、ポーク、ツナ、みそ、なまりぶし、かつおぶし		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ベーコン、黒あずき		牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、ツナ		牛乳、ぶたにく、とうふ、たまご、かつおぶし、かまぼこ	
	みどり	こめ、むぎ、だいたい油、こむぎこ、でんぷん、さとう		こめ、だいたい油、ふ、さとう		おきなわそば、だいたい油、ごま油、べにいも、さとう、こくとう、はったいこ		こめ、だいたい油、こむぎこ、さとう、こくとう、ごま		こめ、だいたい油、ちんすこう	
	小学校	にんじん、こんにゃく、だいこん、こまつな、たんかん		にんじん、だいこん、にんにく、きゃべつ、にら、こまつな、しょうが		きゃべつ、にんじん、もやし、しょうが、たまねぎ、いんげん、エリンギ		パパイヤ、にんじん、にら		こんにゃく、しいたけ、だいこん、にがうり、たまねぎ、にんじん	
中学校	C 615 P 26.5 F 17.5 C 802 P 32.5 F 20.7		C 621 P 29.6 F 17.8 C 798 P 36.5 F 20.9		C 589 P 27.2 F 18.5 C 751 P 34.4 F 22.3		C 666 P 25.3 F 17.1 C 822 P 30.5 F 19.8		C 770 P 26.6 F 28.4 C 850 P 31.9 F 31.3		
こ ん だ て	31(月)		<p>にがてもの</p> <p>苦手な物にも「トライ」しよう!</p> <p>皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もいかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「とら年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！</p>				<p>大根のレモンづけ</p> <p>そば</p> <p>おぎごはん アーサ汁</p>		<p>せんごく かつこう しょうが しょうが</p> <p>全国学校給食週間がはじまります!</p> <p>1月24日(月)から28日(金)は全国学校給食週間です。学校給食の始まりや役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。</p>		
	あか	牛乳、アーサ、とうふ、たまご、だいたい									
	みどり	こめ、むぎ、だいたい油、さとう									
	小学校	にんじん、しょうが、いんげん、えのき、だいこん、きゅうり、レモン									
	中学校	C 642 P 31.6 F 21.8 C 800 P 39.1 F 26.3									