



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	32.5
	中学校	830	41.5	27.6

※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4600円、中学校5001円)は市が負担しています。

こんだて

もうすぐ冬休みです。冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

※献立表を一部変更いたしました。こちらの献立表でご確認ください。

新米をいただきました！！

熊本県山鹿市の立山農産さんから、宮古島市の子供達に「森のくまさん」というおいしいお米を味わってほしいとのことで、新米をいただきました。

感謝していただきましょう。
12月1日(金)と5日(火)の給食にです。

1(金)

みかん

ぶた肉のみそいため

ごはん すまし汁

牛乳、とりこ、わかめ、ぶた肉、あつあげ

こめ、油、さとう、白ごま、ごま油

とうがん、えのき、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、にら、おくら、みかん

C	595	P	22.6	F	21.6
C	735	P	25	F	25.7

こんだて	4(月) りんご ピビンバ 白菜スープ	5(火) ちくわのマヨネーズやき ひじきいため ごはん ゆし豆腐	6(水) さばの西京やき せんぎりイリチー ごはん シカムドウチ	7(木) だいがくいも ちゅうか井 わかめスープ 麦ごはん	8(金) パパイヤサラダ ピザパン 野菜スープ
あか	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とりこ	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うずあげ、だいず、ちくわ、青のし、かつおぶし、スキムミルク	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うずあげ、こんぶ、さば、みそ	牛乳、ぶたにく、うずらの卵、わかめ、とうふ	牛乳、ウインナー、チーズ、とりこ、ハム
き	こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油	こめ、油、さとう、生クリーム、ノンエッグマヨネーズ	こめ、油、さとう	こめ、むぎ、油、さとう、さつまいも、ごま油、ごま、水あめ、でんぶん	パン、さとう
みどり	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、はくさい、えのき、チンゲンサイ、りんご	にんじん、きゃべつ、にら	しいたけ、こんにゃく、とうがん、しょうが、切り干し大根、にんじん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、しょうが、にんにく、きぬさや、えのきだけ、ながねぎ	きゃべつ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、パイナップル、きゅうり
小学校	C 646 P 30.8 F 21.9	C 636 P 28.2 F 22.6	C 615 P 32.4 F 20	C 644 P 25.3 F 19.2	C 579 P 26.4 F 22.2
中学校	C 799 P 37.8 F 26	C 771 P 33.2 F 26.3	C 776 P 41.6 F 25.1	C 768 P 30.6 F 21.4	C 726 P 32.7 F 26.9

こんだて	11(月) ハンバーグのソースかけ 野菜いため ごはん かき玉汁	12(火) メンチカツ ブロッコリーサラダ スパゲティナポリタン	13(水) 大根とツナのサラダ チキンカレー	14(木) あぶ パパイヤイリチー ごはん イナムドウチ	15(金) ゴボウサラダ やさいとチキンの煮こみ コッペパン チョコジャム
あか	牛乳、とりこ、たまご、こんぶ、ぶたにく、ベーコン	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりこ	牛乳、とりこ、だいず、わかめ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、ツナ、ポーク	牛乳、とりこ、スキムミルク、ツナ
き	こめ、油、さとう	スパゲティ、油、こむぎこ、パン粉	こめ、むぎ、油、じゃがいも、さとう	こめ、油、さとう、こむぎこ、ことう、ごま	パン、油、じゃがいも、さとう、こむぎこ、チョコジャム、ごま
みどり	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、こまつな	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、きゃべつ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、かぼちゃ	こんにゃく、パイナップル、にんじん、にら	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、にんにく、ごぼう、いんげん
小学校	C 611 P 26 F 19.5	C 584 P 21.8 F 24.7	C 570 P 21.8 F 13.8	C 673 P 27.5 F 16.2	C 618 P 25.4 F 22.1
中学校	C 762 P 32.7 F 23.3	C 740 P 26.6 F 31.2	C 700 P 26.3 F 15.5	C 784 P 32.9 F 18.7	C 776 P 31.6 F 26.5

こんだて	18(月) もも缶 もずく丼 とうがんスープ	19(火) 小魚 肉じゃが ごはん きこのみそ汁	20(水) ナムル ごはん マーボー豆腐	21(木)りゅうきゅう料理の日 オレンジ タマナーチャンプルー 油みそ ごはん チムシンジ	22(金)冬至 白身魚フライ こまつなのすみそあえ トウジー ジューシー
あか	牛乳、もずく、ぶたにく、とりこ、とうふ	牛乳、ぶたにく、とうふ、かえり、みそ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、アーサ、とうふ、みそ、たら
き	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん	こめ、油、さとう、じゃがいも	こめ、油、さとう、ごま油、でんぶん	こめ、油	こめ、油、さとう、こむぎこ、パン粉、田芋
みどり	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、きくらげ、しょうが、とうがん、えのきだけ、こまつな、もも缶	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、にんにく、しいたけ、しめじ、えのきだけ、こまつな、たまねぎ	しいたけ、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、ほうれんそう	にんじん、だいこん、にんにく、きゃべつ、こまつな、たまねぎ、オレンジ	にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、こまつな、コーン
小学校	C 548 P 21.6 F 13.9	C 581 P 27.8 F 14.3	C 596 P 24.6 F 20.7	C 606 P 26.3 F 18.5	C 612 P 28 F 18.6
中学校	C 661 P 26.1 F 15.7	C 708 P 33.3 F 16.1	C 735 P 30.1 F 24.7	C 742 P 32 F 21.6	C 735 P 32.3 F 20.4

こんだて

クリスマスケーキ

フレンチサラダ

ハヤシライス

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、かき、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

あか	牛乳、牛肉、ハム、スキムミルク
き	こめ、むぎ、油、クリスマスケーキ
みどり	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、きゃべつ、きゅうり
小学校	C 661 P 24.8 F 19.9
中学校	C 790 P 29.4 F 22.2