



※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5000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	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

手洗い達人 **今年はたつ年!** **お皿ピカピカ達人**
盛り付け達人 **よい姿勢達人** **はし使い達人** **後片付け達人**

給食の“たつ”を自指そう

こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
こ ん だ て	<p>成人の日</p>				
あ か き		牛乳、とりにく、だいず、チーズ こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ、さとう	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、なっとう こめ、油、さとう、ごま	牛乳、とりにく、たまご、アーサ、とうふ、わかめ こめ、むぎ、油、さとう	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ こめ、油、でんぷん
み ど り		にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、レモン果汁	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにゃく、きくらげ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、しいたけ、きゅうり、だいこん	コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、きやべつ、赤ピーマン、たけのこ、バナナ
小 学 校	C 631 P 24.4 F 17.7 C 766 P 28.9 F 19.7	C 627 P 30.1 F 19.7 C 785 P 39.1 F 24.3	C 597 P 25 F 14.6 C 735 P 29.2 F 15.8	C 576 P 31 F 14.9 C 718 P 37.9 F 17	C 629 P 26.9 F 14.6 C 817 P 33.5 F 16.6
中 学 校					
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木) 鬼ムーチー	19(金)
こ ん だ て					
あ か き	牛乳、たまご、ベーコン、まぐろのり、とりにく こめ、油、はるさめ、さとう、アーモンド	牛乳、ぶたにく、みそ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、だいず、さば こめ、さつまいも、油	牛乳、ぶたにく、うすあげ、たまご、もずく、とうふ、ツナ、みそ こめ、じゃがいも、油、さとう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ こめ、油、もちこ、べにいも、さとう	牛乳、きな粉、ぶたにく、だいず、ひじき、チーズ、ツナ パン、油、さとう、こくとう、じゃがいも、こむぎこ、マヨネーズ
み ど り	ピーマン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、はくさい、こまつな、きゅうり	だいこん、にんじん、ながねぎ、きやべつ、にら、しょうが、みかん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、にんにく、しめじ、えのき、しいたけ、こまつな	しいたけ、こんにゃく、だいこん、にんじん、いんげん	たまねぎ、にんじん、えだまめ、きやべつ、きゅうり
小 学 校	C 614 P 23.5 F 21.6 C 740 P 27.3 F 24.9	C 627 P 30.1 F 19.7 C 785 P 39.1 F 24.3	C 662 P 33.1 F 20.5 C 818 P 40.9 F 24.2	C 597 P 23.8 F 11.7 C 720 P 28.5 F 13	C 696 P 28.5 F 27.6 C 871 P 35.3 F 33.7
中 学 校					
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
こ ん だ て					
あ か き	牛乳、ぶたにく、わかめ、みそ、とうふ、たまご、かつおぶし こめ、油、こむぎこ、ラード、アーモンド、さとう	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、もずく、かつおぶし こめ、油、さとう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ おきなわそば、さとう、べにいも、もち粉	牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、ツナ、とりにく、ポーク こめ、油	牛乳、ぶたにく、ぶたなみ、こんぶ、かまぼこ、まぐろ こめ、油、パン粉、こむぎこ
み ど り	なんこう、たまねぎ、しいたけ、にがり、にんじん	にんじん、だいこん、にんにく、きやべつ、こまつな、しょうが、たんかん	しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん	パパイア、にんじん、にら、れんこん	こんにゃく、しいたけ、しょうが、切り干しだいこん
小 学 校	C 672 P 25.2 F 23.9 C 789 P 30.1 F 26.8	C 600 P 25 F 18.4 C 734 P 30.3 F 21.5	C 639 P 35 F 22.8 C 741 P 39.7 F 24.9	C 593 P 25.7 F 18.8 C 756 P 32.6 F 24	C 596 P 28.3 F 18.5 C 729 P 34.5 F 21.2
中 学 校					
こ ん だ て	29(月)	30(火)	31(水)	<p>18日は鬼ムーチーを作ります!</p> <p>旧暦の12月8日は、げつとうの葉で包んで蒸したおもち「ムーチー」を作り、 がつだんやかみだなにお供えし、家族の健康をおいのります。また、この時期は沖縄の寒さが厳しくなることから「ムーチーピーサ」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>	
こ ん だ て					
あ か き	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、とりにく こめ、むぎ、油、さとう、ごま、ごま油	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、とりにく、チーズ スパゲティ、油、パン粉、こむぎこ	牛乳、ベーコン、とりにく、ハム、白インゲン豆 パン、油、さとう、マヨネーズ		
み ど り	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、はくさい、えのき、チンゲンサイ、みかん、パイン、もも、ナツデココ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きやべつ、こまつな、しめじ	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、インゲン、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン		
小 学 校	C 654 P 30 F 20.8 C 811 P 36.5 F 24.7	C 623 P 29.1 F 23.4 C 776 P 36.2 F 29.2	C 683 P 26.4 F 28.1 C 860 P 32.2 F 34.1		
中 学 校					