

※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	<p>2/16</p> <p>毎年2月第3金曜日は「みゃーく食材の日」です。 下記の材料は宮古島市産を使用しています！</p> <p>*****</p> <p>とうがんにんじんたまねぎじゃがいもゴーヤー きゅうりパパイアえだ豆アロエぶた肉マゴロ</p> <p>*****</p> <p>生産者・調理員等、全ての方々に感謝していただきましょう。</p>	<p>宮古島市では、地産地消を推進するために、「みゃーく食材の日」を設定しました。</p> <p>この日は、宮古島市で作られた食材を多く使った給食で、宮古島市内の小中学校で、同じ献立を提供します。</p> <p>また、給食時には畑や漁業の様子、生産者の方々を動</p>	1(木)	2(金)
			牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、たまご、ツ	牛乳、とうふ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、
			こめ、ふ、あぶら	こめ、さといも、あぶら、さとう
			にんじん、きゃべつ、にら	しいたけ、にんじん、だいこん、きゃべつ、に
			C 589 P 26.1 F 18.8	C 615 P 28.5 F 20.5
C 722 P 32 F 22.2	C 723 P 33.1 F 22.1			

こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	牛乳、魚そうめん、もずく、ぶたにく、あつあ	牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、とりにく、	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、こん	牛乳、ウインナー、チーズ、とりにく、あさ
	こめ、油、こむぎこ、でんぶん、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	こめ、油、さとう、はるさめ、ごまあぶら、ご	こめ、ふ、あぶら、さとう	パン、じゃがいも、こむぎこ
	しいたけ、ながねぎ、にんじん、きゃべつ、たま	にんじん、しょうが、いんげん、とうがんに、し	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、に	こんにやく、しいたけ、とうがんに、しょうが、	ピーマン、たまねぎ、にんじん、マッシュルー
	C 639 P 21.3 F 25.2	C 627 P 30.9 F 21.8	C 626 P 25.8 F 21	C 613 P 32.5 F 19.8	C 632 P 29.4 F 24.4
C 789 P 25.8 F 30.5	C 776 P 38.2 F 26.2	C 766 P 31.5 F 25.2	C 753 P 39.6 F 23.1	C 794 P 36.5 F 29.7	

こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、とりにく、かまぼこ	牛乳、ぶたにく、もずく、とりにく、たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、たまご、と	牛乳、ぶたにく、まぐろ、ハム
	こめ、油、こむぎこ、でんぶん、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、パ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎこ、パ	こめ、あぶら、こくとう	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう
	しいたけ、ながねぎ、にんじん、きゃべつ、たま	はくさい、ながねぎ、コーン、きくらげ、しい	にんじん、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、き	しいたけ、こんにやく、にがうり、たまねぎ、	にんじん、たまねぎ、とうがんに、にがうり、に
	C 636 P 27.8 F 23.1	C 632 P 21.9 F 18.7	C 780 P 26.1 F 22.1	C 586 P 26.8 F 18.8	C 729 P 26.6 F 22.6
C 754 P 33.7 F 26.6	C 754 P 33.7 F 26.6	C 780 P 26.1 F 22.1	C 732 P 32.2 F 21.9	C 871 P 30.2 F 25.6	

こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	牛乳、ぶたにく、ツナ、とりにく、とうふ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし、	牛乳、とりにく、ベーコン、大豆	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ベーコン、	牛乳、とりにく、まぐろ、ハム
	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、ごま	こめ、あぶら、さとう	こくとうパン、あぶら、さとう、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、さとう
	にんじん、きくらげ、はくさい、あお豆、だい	島にんじん、だいこん、にんにく、きゃべつ、	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、し	にんじん、しいたけ、ねぎ、きゃべつ、たま	にんじん、たまねぎ、とうがんに、にがうり、に
	C 600 P 26.6 F 21	C 614 P 26.9 F 19.9	C 590 P 25.5 F 18.4	C 627 P 26.6 F 21.5	C 729 P 26.6 F 22.6
C 763 P 33.8 F 27	C 750 P 32.6 F 23.4	C 739 P 31.5 F 21.9	C 770 P 32.3 F 25.2	C 871 P 30.2 F 25.6	

こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	大豆の日
	牛乳、ぶたにく、だいず、とりレバー、ペー	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、	牛乳、ぶたにく、だいず、ベーコン、ぶたレ	牛乳、とりにく、とうふ、わかめ、たまご、み	大豆
	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	こめ、あぶら、さとう	スパゲティ、あぶら、べにいも、マヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、ごま	大豆
	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、し	こんにやく、にんじん、とうがんに、こまつな、	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、こまつな、し	へちま、えのき、ハンダマ、にんじん、き	大豆
	C 619 P 27 F 20.7	C 605 P 27.5 F 19.5	C 596 P 25.4 F 21.1	C 595 P 28.8 F 18.7	大豆
C 761 P 33.2 F 24.7	C 746 P 33.5 F 23.2	C 732 P 31 F 25.5	C 730 P 37.2 F 23.6	大豆	

大豆からできる食品

大豆、豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)、みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。