

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのたはらき
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

あけましておめでとうございます



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

あっという間の冬休みが終わりました。楽しい年末年始を過ごせましたか?

いよいよ2026年。新しい年の始まりと、3学期がスタートします。

今年は、どんな年にしたいですか? 目標を立て、それに向かって頑張りましょう。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、

毎日朝ごはんを食べて登校しましょう!



学校給食が始まったことを記念して制定されたのが『全国学校給食週間』です。

伊良部調理場では、26日~30日までの5日間、宮古島の食材を使用したり、沖縄の郷土料理を取り入れた献立が登場します。

また、28日には、ともに市制20周年を迎えた『うるま市』とのコラボ給食を実施します。

どんな料理が出るのか、お楽しみに♪

☆JAおきなわ女性部さまから寄贈していただいた『宮古みそ』を

今月の給食にたくさん使用します。味わっていただきます。☆

こ ん だ て	5(月)	<div>冬休み</div> <div></div>		6(火) 新年お祝い献立	7(水)	8(木)	9(金)								
	あか			かまぼこ、ぶた肉、みそ、こんぶ、牛乳	スキムミルク、牛乳、とり肉、オムレツ	しおこんぶ、かまぼこ、ぶた肉、かつおぶし、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、牛乳、スティック納豆								
	き			さとう、もちきび、プチたい焼き、こめ、油	じゃがいも、でんぶん、油、さとう、コッペパン、オリーブ油	油、さとう、ごま、紅いもごま団子、ちゅうかめん	じゃがいも、さとう、こめ、ローカット玄米、油								
	みどり			こんにやく、にんじん、しいたけ、角切大根	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、カリフラワー	キャベツ、にんじん、ながねぎ、ほうさい、コーン、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな	こんにやく、たまねぎ、とうがん、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな、インゲン								
	小学校	C 570	P 25.9	F 12.2	C 578	P 24.6	F 19.3	C 582	P 25.3	F 17.8	C 601	P 23.2	F 24.2		
中学校	C 693	P 32.0	F 13.4	C 733	P 32.0	F 23.6	C 683	P 31.0	F 19.7	C 729	P 28.2	F 28.8			
こ ん だ て	12(月)	<div>成人の日</div> <div></div>		13(火)	14(水)	15(木)	16(金)								
	あか			ぶた肉、とり肉、みそ、鶏糸卵、牛乳	とうふ、油あげ、ぶた肉、みそ、宮古みそ、牛乳、シイラ	とり肉、無塩せきベーコン、牛乳	とうふ、ぶた肉、とり肉、みそ、きな粉、かたくちいわし、たまご、牛乳、だいず								
	き			ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	じゃがいも、さとう、こめ、油	じゃがいも、ねりごま、油、オリーブ油、紅いも、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、スナゲティ、かぼちゃコロッケ	さとう、ことう、アーモンド、こめ、ローカット玄米、油								
	みどり			にんじん、ほうさい、オレンジ、えのき、にんにく、しょうが、チンゲン菜、こまつな	キャベツ、たまねぎ、にんじん、シークワーサー、にんにく、ごぼう、こまつな、あおめ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、にんにく、しいたけ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、ほうれん草、こまつな								
	小学校	C 614	P 27.3	F 22.8	C 550	P 28.7	F 15.2	C 589	P 20.2	F 22.8	C 666	P 35.0	F 22.6		
中学校	C 754	P 34.0	F 27.3	C 672	P 35.3	F 17.2	C 677	P 22.7	F 26.4	C 836	P 44.8	F 27.9			
こ ん だ て	19(月)	<div>ベビーチーズ</div> <div></div>		20(火)	21(水)	22(木) 琉球料理の日 &少し早いムーチャー	23(金)								
	あか			レバー、だいず、ベビーチーズ、牛乳、とり肉	とうふ、ぶた肉、みそ、牛乳	厚あげ、かまぼこ、ぶた肉、みそ、牛乳	ぶた肉、とり肉、だいず、たまご、牛乳								
	き			じゃがいも、油、さとう、オリーブ油、こめ、ローカット玄米	でんぶん、ごま油、さとう、こめ、ローカット玄米、油	もち粉、さとう、紅いも、こめ、油	さとう、マーガリン、アーモンド、こむぎ粉、バーガーパン、油								
	みどり			だいにん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、シークワーサー、にんにく、ブルーン、ウージパウダー、ブロッコリー、かぼちゃ	こんにやく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、しめじ、たけのこ、にんにく、しょうが、白菜キムチ	こんにやく、とうがん、にんじん、しょうが、しいたけ、ごぼう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、パセリ、こまつな、インゲン、パパイア								
	小学校	C 604	P 25.3	F 18.2	C 524	P 22	F 16.4	C 622	P 22.2	F 19.5	C 632	P 28.5	F 23.7		
中学校	C 731	P 30.3	F 20.0	C 697	P 32.5	F 21.7	C 634	P 26.3	F 19.0	C 744	P 27.1	F 22.9			
こ ん だ て	26(月) 学校給食週間~30日	<div>てづくりちんすこう</div> <div></div>		27(火)	28(水) 市制20周年コラボ みやことうるまのハタチ献立	29(木)	30(金)								
	あか			かまぼこ、ぶた肉、ツナ、たまご、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳、もずく、まぐろフライ	とうふ、厚あげ、ぶた肉、だいず、みそ、宮古みそ、アーサ、牛乳	厚あげ、かまぼこ、ぶた肉、昆布、きびなご、牛乳								
	き			ラード、さとう、アーモンド、ごま、こむぎ粉、こめ、油	でんぶん、さとう、油、おきなわそば	さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	でんぶん、さとう、油、こむぎ粉、こめ								
	みどり			こんにやく、とうがん、にら、にんじん、しいたけ、パパイア	きゅうり、だいにん、にんじん、ねぎ、シークワーサー、しょうが、パパイア	キャベツ、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	こんにやく、とうがん、にんじん、タンカン、シークワーサー、こまつな								
	小学校	C 558	P 25.1	F 14.2	C 607	P 26.1	F 25.9	C 576	P 24.2	F 21.4	C 550	P 23.6	F 13.5		
中学校	C 666	P 30.6	F 15.5	C 726	P 31.2	F 29.6	C 737	P 45.7	F 22.7	C 709	P 29.6	F 25.5	C 663	P 28.0	F 15.1