

## 1月の予定献立表

※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	体内でのはたらき
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

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!

今年はうま年!



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

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、宮古島市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しょう。☆

こ ん だ て	5(月)	6(火) 新年お祝い献立	7(水)	8(木)	9(金)
	冬休み				
	あか き				
	みどり				
	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
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	こ ん だ て				
	あか き				
	みどり				
	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
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木) 琉球料理の日 &少し早いムーチー	23(金)
こ ん だ て	成 人 の 日				
	あか き				
	みどり				
	小学校	C 604 P 25.3 F 18.2	C 566 P 26.5 F 18.6	C 524 P 22 F 16.4	C 622 P 22.2 F 19.5
	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
	26(月) 学校給食週間~30日	27(火)	28(水) 市制20周年コラボ みやーくとうるまのハチ献立	29(木)	30(金)
	こ ん だ て				
	あか き				
	みどり				
	小学校	C 558 P 25.1 F 14.2	C 607 P 26.1 F 25.9	C 603 P 37.6 F 19.3	C 576 P 24.2 F 21.4
	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