

2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	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
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

こ ん だ て	2(月)	3(火) 節分献立	4(水)	5(木)	6(金)
	あか	厚揚げ、ぶた肉、とり肉、たまご、はるまき、牛乳	ぶた肉、レバー、だいず、牛乳	油揚げ、ぶた肉、みそ、牛乳、いわしのみぞれ煮	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、こんぶ、たまご、牛乳、もずく
	き	でんぶん、ごま油、油、おしむぎ、こめ、ローカット玄米	じゃがいも、油、さとう、ナン	じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	こめ、油、ムース
みどり	みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、木くらげ、こまつな、コーン	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、レモン、コーン、にんにく、ブルー、ブロッコリー、かぼちゃ	こんにやく、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、いんげん	たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、えのき
	小学校	C 634 P 21.0 F 28.2	C 508 P 20.9 F 20.5	C 568 P 23.8 F 20.2	C 551 P 24.1 F 19.1
	中学校	C 793 P 26.2 F 34.3	C 636 P 26.2 F 24.9	C 694 P 28.8 F 23.1	C 664 P 30.2 F 21.6
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) ※9年生欠食
	あか	油揚げ、さば、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、だいず、みそ、ひじき、牛乳	とうふ、ぶた肉、みそ、錦糸卵、牛乳	ぶた肉、レバー、だいず、くるまふのナゲット、牛乳	とり肉、とりさき、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、牛乳
	き	さつまいも、はちみつ、さとう、こくとう、こめ、ローカット玄米、油	ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油	アーモンド、スパゲティ、油	油、マカロニ、かぼちゃとさつまいものコロッケ、黒糖パン
みどり	みどり	キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな	たまねぎ、にんじん、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな、コーン	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、コーン、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、えのき、コーン、こまつな
	小学校	C 570 P 28.6 F 19.7	C 629 P 24.8 F 22.8	C 658 P 26.3 F 22.9	C 608 P 23.2 F 21.7
	中学校	C 691 P 34.9 F 22.8	C 786 P 30.4 F 27.4	C 839 P 34.6 F 28.7	C 779 P 29.5 F 26.3
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金) みゃーく食材の日
	あか	とうふ、ぶた肉、とり肉、たきこみわかめ、みそ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、ツナ、みそ、たまご、れんこん入りひらつくね、牛乳	ぶた肉、ツナ、だいず、牛乳、まぐろメンチカツ
	き	じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、こめ	油、さとう、さつまパイ、おきなわそば、オリーブ油	麩、むぎ、こめ、油	じゃがいも、さとう、油、ごま、こめ、ローカット玄米、アロエゼリー
みどり	みどり	こんにやく、だいこん、にんじん、りんご、しょうが、ごぼう、ほうれん草、いんげん	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン、しょうが	こんにやく、キャベツ、にら、にんじん、しいたけ	きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、レモン、にんにく、ブルー、パパイア、かぼちゃ
	小学校	C 535 P 24.6 F 13.9	C 657 P 34.2 F 22.8	C 576 P 28.1 F 19.4	C 674 P 30.2 F 19.0
	中学校	C 649 P 30.3 F 15.6	C 800 P 43.7 F 25.9	C 748 P 37.3 F 25.1	C 806 P 35.7 F 21.3
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	あか	とうふ、ぶた肉、牛乳、わかめ	とうふ、ちくわ、ひじき、あおのり、牛乳	ぶた肉、とりさき、国産ミートハンバーグ、牛乳	ぶた肉、ウインナー、きな粉、牛乳
	き	でんぶん、ごま油、さとう、こくとう、こむぎ粉、こめ、ローカット玄米、油	ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、もちきび、こめ	さとう、ごま、こめ、ローカット玄米	じゃがいも、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、こくとう、油、アーモンド、ごま、なかよしパン
みどり	みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな、きぬさや	きゅうり、とうがん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ごぼう	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、えのき、しめじ、コーン、にんにく、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、にんにく、ごぼう、ブロッコリー
	小学校	C 617 P 24.8 F 15.4	C 534 P 19.4 F 17.9	C 537 P 21.2 F 19.7	C 678 P 25.5 F 28.8
	中学校	C 720 P 29.4 F 17.2	C 641 P 22.6 F 20.3	C 672 P 27.2 F 24.3	C 852 P 32.0 F 35.3



12月に実施したリクエスト給食アンケートの結果を発表します。

ご協力ありがとうございました♪

今年度最後まで給食の楽しい思い出を作ってくださいね♡

- 1 ビビンバ
- 2 あげパン
- 3 ABCスープ
- 4 ビスキュイパン
- 5 みやこそば

2/20 (金) みゃーく食材の日

この日の献立に使用している食材はすべて宮古島市でとれたものです。
みゃーく食材盛りだくさんなので、お楽しみに♪

今年度第2回目の「みゃーく食材の日」があります。
地域で作られた食材や生産者へ感謝の気持ちを忘れずに味わっていただきますように!!