

令和8年
5月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455

FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※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。



《無償提供品のご案内》

「宮古島市学校給食推進プロジェクト」

- 宮古島市役所商工観光スポーツ部産業政策課様による、地産地消を推進するための活動
- 未利用農林水産物の生産状況、旬等の情報提供
- 一次加工による食材の利活用推進
- 産地見学会
- 給食への提供
- みやーく食材の日実施

提供食材: ゴーヤー
提供日: 8日

毎年2月第3金曜日に実施している「みやーく食材の日」。市内で生産されている野菜・肉・魚を多くの人に知ってもらい、食べてもらえるように、市内産の食材をたくさん使った給食を提供する人気のイベントです。この日は市内全ての小中学校で同じ献立の給食が登場します。

「人気のイベントが1年に何回もあつたらいいな!」という声に答えてなんと今年度は「ミニ」バージョンも開催されることが決定!!

初回は〇-〇-を使ったサラダを市内統一で提供します。
開催日程は不定期ですが、次回もお楽しみに!!

主催: 宮古島市役所 産業政策課

クイズ

5月8日は〇-〇-の日! 〇-〇-は宮古島市でとれたものです!!

5月8日は「〇-〇-の日」! 〇-〇-は宮古島市でとれたものです!!

味のクイズの答えは5月8日の献立がなんのサラダになっているか確認してみてください

1(金) 3月ウマチー

こんだて

小学校 C 675 P 27.8 F 21.2
中学校 C 832 P 34.3 F 25.1

《欠食》

28日~29日 下地小5年

5月5日は「子どもの日」

昔から5月5日は【端午の節句】として祝われてきました。子どもが元気に育ってきたお礼や、これからはすこやかに成長してほしいと願いをこめて、お祝いをしました。

鯉のぼりは、鯉のようにたくましく、成功することを願ってかざります。また、よろいかぶとは、事故や病気から守ってくれるようにという願いをこめてかざります。

7(木) 5/5こどもの日献立

こんだて

小学校 C 565 P 19.4 F 17.1
中学校 C 684 P 23.9 F 20.7

8(金) ミニみやーく食材の日

〇-〇-無償提供

小学校 C 659 P 30.1 F 22.1
中学校 C 814 P 37.4 F 26.4

こんだて	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	小学校 C 677 P 27.4 F 21.5 中学校 C 825 P 32.4 F 24.9	小学校 C 646 P 20 F 18.2 中学校 C 790 P 24 F 21.6	小学校 C 633 P 29 F 14.1 中学校 C 762 P 33.2 F 15.6	小学校 C 489 P 27.4 F 12.3 中学校 C 583 P 31.3 F 13.4	小学校 C 669 P 28.9 F 25.1 中学校 C 801 P 34.6 F 29.8
こんだて	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
	小学校 C 590 P 17.5 F 15 中学校 C 721 P 20.7 F 17.3	小学校 C 609 P 29 F 19.8 中学校 C 749 P 36 F 23.1	小学校 C 517 P 27.7 F 13.9 中学校 C 618 P 31.3 F 15.2	小学校 C 605 P 26.2 F 18 中学校 C 747 P 32.2 F 21.3	小学校 C 609 P 26.4 F 19.1 中学校 C 747 P 32.6 F 22.9
こんだて	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	小学校 C 588 P 25.7 F 18.2 中学校 C 697 P 30 F 19.4	小学校 C 623 P 27 F 17 中学校 C 804 P 33 F 20.3	小学校 C 577 P 23.2 F 19.8 中学校 C 681 P 27.3 F 23.1	小学校 C 577 P 22.6 F 17.2 中学校 C 705 P 27.3 F 19.7	小学校 C 647 P 24.1 F 18.3 中学校 C 805 P 29.7 F 21.8