

令和3年

2月の予定献立表



食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-6245
FAX: 0980-76-6299

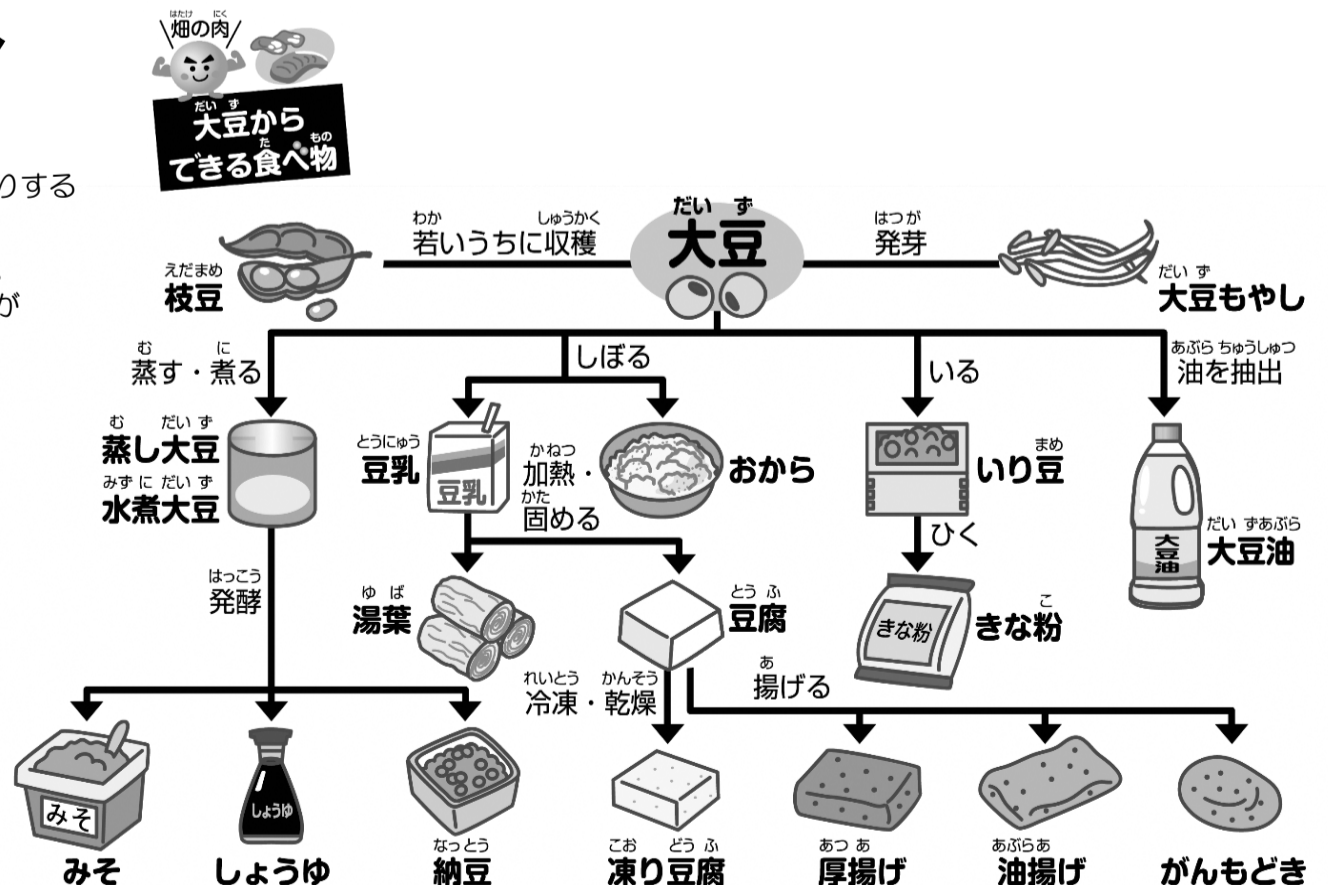
曜日	8月	9(火)	10(水)	11(木)	12(金) 旧正月
こんだて	鬼をおい はらえ! いわし甘露煮 節分豆 にんにく葉イリチー 麦ごはん ゆしどうふ汁	★ ハンバーグ りんご キャベツ入りポテトサラダ 麦ごはん 玉ねぎのスープ	フルーツ杏仁 青菜のスープ ジャージャー麺	建国記念の日	子持ちししゃもフライ たんかん クレープイリチー 小豆ごはん イナムドウチ
あか	ゆしどうふ、ツナ、いわし、牛乳、平かまぼこ	ベーコン、ぶた肉、とり肉、牛乳	ぶたひき肉、とり肉、牛乳		ぶた肉、たまご、白みそ、こんぶ、牛乳、かまぼこ、ししゃも
き	サラダ油、麦、米、さとう	じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、麦、米	ちゅうかめん、でん粉、生クリーム、ごま油、グラニューとう、さんおんとう、白すりごま		さんおんとう、サラダ油、小麦粉、小豆、麦、米
みどり	にんにく葉、にんじん、葉ねぎ、木くらげ、パパイア、こんにゃく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、こまつな、りんご	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうい、パイン缶、みかん缶、もも缶、たけのこ、きくらげ、レーズン、チンゲンサイ、こまつな、いちご		こんにゃく、きりぼしだいこん、とうがん、にんじん、しいたけ、たんかん
小学校	E 634 P 28.1 F 20.8	E 636 P 18.2 F 19.4	E 596 P 25.0 F 19.5		E 611 P 24.9 F 18.0
中学校	E 767 P 33.1 F 24.1	E 785 P 22.6 F 23.4	E 732 P 30.4 F 23.0		E 785 P 32.1 F 22.2
こんだて	大豆の甘辛煮 もずく丼 冬瓜のみそ汁	ゆでたまご カレーライス まめまめ サラダ	春巻き ネーブル 切干大根のごま酢和え 麦ごはん スーミータン	グルクンのから揚げ バナナ 千切りイリチー ジューシー	パイ ポテトのチーズ煮 揚げパン じゃこ団子 スープ
あか	もずく、ぶたひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、カエリ、牛乳	とり肉、たまご、ツナ、赤いんげん豆、青えんどう豆、ひよこ豆、大豆、白いんげん豆、牛乳	とうふ、たまご、ツナ、ぶた肉、牛乳	グルクン、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、牛乳	ウインナー、きな粉、チーズ、牛乳
き	じゃがいも、でん粉、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、さといも、マヨネーズ、サラダ油、麦、米	でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	でん粉、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、グラニューとう、サラダ油、バター、コッペパン
みどり	たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、えのき、コーン、しいたけ、木くらげ、こまつな	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	キャベツ、きりぼしだいこん、にら、にんじん、コーン、たまねぎ、しいたけ、こまつな、ネーブルオレンジ	からしな、だいこん葉、にんじん、葉ねぎ、ほうい、チンゲンサイ、こまつな、パパイア、こんにゃく、バナナ、きりぼしだいこん	とうがん、にんじん、ほうい、パイン缶、こまつな
小学校	E 649 P 22.3 F 19.1	E 691 P 24.9 F 22.5	E 690 P 20.9 F 24.6	E 469 P 23.3 F 14.9	E 636 P 23.0 F 22.4
中学校	E 801 P 27.1 F 22.3	E 837 P 28.6 F 25.7	E 854 P 25.2 F 29.2	E 600 P 26.3 F 17.2	E 744 P 26.6 F 26.4
こんだて	中華ポテト にがなの ごま和え 汁そば	★ 上野中3年生の 給食リクエスト~! 第1位 ささみカツ (丼) (12票) 第2位 ハンバーグ ☆ (6票) 第3位 あげパン ☆ (5票)	★ がんばれ受験生!! ★ ささみカツ いちご ごぼうのごまマヨ和え 麦ごはん 具だくさん汁	きびなごのから揚げ たんかん フーイリチー 麦ごはん シームヌ	海そうサラダ チーズパバロア シュークリーム チキンピラフ ポークビーンズ
あか	かまぼこ、赤みそ、たまご、牛乳、ぶた肉		とりささみ、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳、うすあげ	ぶた肉、ぶたなかみ、たまご、糸げすり、きびなご、牛乳	ぶた肉、とり肉、大豆、赤いんげん豆、海そうミックス、かにかま、牛乳、チーズ、脱脂粉乳、たまご
き	さんおんとう、黒ごま、白ごま、さつまいも、くらげ、沖繩そば		マヨネーズ、きびなご、揚げ油、白ごま、白すりごま、パン粉、小麦粉、麦、米	でん粉、サラダ油、ふ、小麦粉、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米
みどり	キャベツ、にんじん、葉ねぎ、にがな、しいたけ		キャベツ、だいこん、にんじん、長ねぎ、えのき、ごぼう、ほうれんそう、こんにゃく、いちご	からしな、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、パパイア、こんにゃく、たんかん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル
小学校	E 642 P 30.8 F 20.9		E 694 P 27.4 F 23.6	E 627 P 29.8 F 20.3	E 673 P 27 F 20.4
中学校	E 792 P 34.8 F 24.7		E 845 P 31.2 F 28.1	E 784 P 36.6 F 24	E 811 P 32.7 F 22.6

もっと豆をたべよう!

大豆に多くふくまれる「食物せんい」には、糖や脂質の吸収をおくらせたり、便秘を予防したりするはたらきがあります。

食物せんいは日本人に不足しがちな栄養素です。生活習慣病を予防するためにも積極的にとることが大切です。

大豆のなかまや大豆からできる食べ物、2月のこんだてにはなにがつかわれているかな?



※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。