



食品群	体内でははたらき
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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場  
TEL: 76-6245  
FAX: 76-6299

きん が しん ねん  
**謹賀新年**

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

**冬の野菜は甘い!?**

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

**今年うさぎ年**

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

6(金) 春の七草献立

ネーブル ツナあえ  
すずしろごはん じゃがいものみそ汁

あぶらあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳  
じゃがいも、三温糖、白ごま、麦、米

きゅうり、だいこん、だいこん葉、たまねぎ、にんじん、コーン、パパイア、シークワーサー果汁、ネーブルオレンジ

C 496 P 16.8 F 11  
C 594 P 19.9 F 11.9

こんだて	9(月)	10(火)	11(水) 鏡開き	12(木)	13(金)
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校

こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 食育の日	20(金)
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校

こんだて	23(月) 旧正月(ソーガチ) 祝い献立	24(火) 学校給食週間	25(水)	26(木)	27(金) 旧暦1月7日(ナンカヌスク)
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校
あかき	みどり	小学校	中学校	小学校	中学校

30(月)

肉まん  
中華丼 青菜のスープ

ふた肉、うずらの卵、わかめ、かにかま、大豆、牛乳  
でん粉、ごま油、麦、米、小麦粉、豚脂、サラダ油、パン粉

たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが

C 571 P 21.3 F 13.4  
C 684 P 24.9 F 14.8

31(火)

りんご  
まめまめサラダ  
ハヤシライス

ツナ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、白いんげん豆、チーズ、牛肉、牛乳  
ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、麦、米

きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、トマト缶、にんにく、グリーンピース、りんご

C 687 P 22.7 F 23.3  
C 842 P 27.6 F 28.1

**沖縄の郷土料理**  
～学校給食週間に登場します～

**ソーキ汁**  
ソーキ骨とは肉つきあばら骨のこと。沖縄では一年が豚肉で始まり豚肉で終わるといわれるほど、豚肉が使われます。ソーキ汁は、折目や節目、大みそかにも作られます。

**イリチー**  
イリチーは「炒め煮」る料理です。切り干し大根を使った「干切りイリチー」や昆布(クープ)を使った「クープイリチー」があります。

**ミネダル**  
琉球の宮廷料理「東道盆(トゥンダーブン)」のひとつ。その見た目が藁(みの)のようなのでこの名がついたともいわれます。

※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。  
※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。