



食品群	体内では作られない
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

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

新米
熊本県山鹿市の立山農産さんよりブランド米「森のくまさん」を贈呈していただきました！
1日(金)・4日(月)に使用します。

新米のおいしいお米です。感謝の気持ちをこめて、おいしくいただきますよ♪

寒い冬が近づいています。ビタミンが豊富な食べ物を積極的に取り入れて、カゼなどの病気を予防しましょう！

ごはんくんの悲痛な叫び

お米もたべてよ～！

食べたらずるでしょ？

食べすぎなきゃ太らないよ！

エネルギーになるのに体を動かす力になるのに…

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色のこい野菜、レバー、ウナギに多くふくまれる	野菜、くだもの、いもに多くふくまれる	色のこい野菜、種実類、魚介類、植物油に多くふくまれる

1(金)

魚の花園焼き

和風ポテトサラダ

麦ごはん (森のくまさん) **豚汁**

あつあげ、ホキ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、牛乳
じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、白ごま、麦、米

こんやく、ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、しょうが
C 630 P 25.6 F 22.2
C 793 P 31.5 F 26.8

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水) 上野小お弁当の日	7(木)	8(金)
あか	しいらのごまみそ焼き みかん グンボーイリチー 麦ごはん 牛肉のお汁 (森のくまさん)	はるまき ぶたキムチいため 麦ごはん アーサの中華スープ	ネーブル ツナサラダ ピザパン コーンチャウダー	にら入り卵焼き 梅かつお和え 麦ごはん 芋煮汁	りんご なすとピーマンの甘辛いため ひじきごはん 石狩汁
みどり	しいら、ツナ、赤みそ、白みそ、昆布、牛肉、牛乳	アーサ、ぶた肉、赤みそ、たまご、牛乳	ベーコン、牛乳、ツナ、チーズ、白花豆、白いんげん豆	とうふ、ぶた肉、ツナ、糸けずり、たまご、牛乳	あつあげ、とうふ、さけ、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6	C 650 P 20.6 F 25.3	C 678 P 27.9 F 22.5	C 577 P 23.2 F 15.6	C 601 P 28.1 F 16.1
中学校	C 774 P 35.6 F 16.6	C 823 P 25.1 F 30.1	C 678 P 27.9 F 22.5	C 726 P 28.4 F 17.9	C 732 P 34.7 F 18.8

こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木) 琉球料理の日	15(金)
あか	さわらのピリから焼き わかめの中華和え 麦ごはん 中華五目煮	イタリアンサラダ クリームスパゲティ ジュリエンヌスープ	ぶた肉のしょうが焼き チーズおから 麦ごはん 根菜のごまみそ汁	バナナ うじら豆腐 やぶあらし ジューシー チキナータシヤー	りんご もずく丼 じゃがいものみそ汁
みどり	あつあげ、とり肉、大豆、わかめ、さわら、牛乳	ベーコン、とり肉、とりレバー、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、牛乳	あつあげ、おから、ぶた肉、とり肉、牛乳、赤みそ、白みそ、チーズ	とうふ、おから、なまり節、すり身、ぶた肉、たまご、ひじき、さつまあげ、牛乳	もずく、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、牛乳
小学校	C 588 P 27.2 F 19	C 552 P 22.3 F 20.1	C 629 P 29.9 F 19.7	C 487 P 23.8 F 16.7	C 566 P 18.2 F 12.5
中学校	C 742 P 33.3 F 22.3	C 674 P 27.1 F 23.8	C 778 P 34.1 F 22.4	C 639 P 29.5 F 19.6	C 681 P 21.6 F 13.9

こ ん だ て	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金) 冬至献立
あか	やさい みかん ニガナのスーナー 野菜そば	きびなごの甘酢かけ にんじんシリシリ 麦ごはん 具だくさんみそ汁	紅いもチーズケーキ キャベツのカレー風味サラダ コッペパン じゃがいものデミソース煮	肉まん みかん チンジャオロースー 麦ごはん 青菜のスープ	グルグンのからあげ だいこんのうっちゃん漬け トウジンジー ジューシー こまつなのみそ汁
みどり	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳	平かまぼこ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、白みそ、きびなご、たまご、牛乳	ぶた肉、ベーコン、クリームチーズ、レッドキドニー、大豆、たまご、スキムミルク、牛乳	ぶた肉、わかめ、大豆、牛乳	とうふ、グルクン、かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、昆布、牛乳
小学校	C 532 P 25.9 F 17.9	C 625 P 29 F 18.3	C 727 P 26.1 F 31.5	C 559 P 19.4 F 13	C 611 P 27.9 F 23.5
中学校	C 664 P 31.6 F 21	C 791 P 35.8 F 21.4	C 876 P 31.3 F 38.2	C 703 P 23 F 14.2	C 741 P 31.6 F 28

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

れんこん

ぎんなん

きんかん

かぼちゃ (なんきん)

にんじん

かんてん

うどん

沖繩の冬至は、タイロが入った「トウジンジー ジューシー」をいただきます。給食でも、だしますので、お楽しみに😊

※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。