



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

こ ん だ て	<p>2/16 毎年2月第3金曜日は「みゃーく食材の日」です。 下記の材料は宮古島市産を使用しています! とうがん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ゴーヤー きゅうり・パパイヤ・えだ豆・アロエ・ぶた肉・マグロ 生産者・調理員等、全ての方々に感謝していただきます。</p> <p>当日は、宮古島市全小中学校統一献立となっています。この日に合わせて、農家さんや漁業組合等、たくさんの方々協力し、食材を準備しています。</p>		1(木)	2(金) 節分献立	
	あ か き	<p>せつぶん 行事食 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>	<p>りんご ジャージャーめん ワンタンスープ</p>	<p>たくあん和え 節分豆 納豆みそ 麦ごはん けんちん汁</p>	
み ど り	<p>5(月)</p> <p>いわしの生姜煮 切干大根のごま酢和え 麦ごはん じゃがいものそばろ煮</p>	<p>6(火)</p> <p>ごぼう包焼 ネーブル 回鍋肉 麦ごはん なら玉スープ</p>	<p>7(水)</p> <p>コールスローサラダ ★2色あげパン チキンのトマト煮</p>	<p>8(木)</p> <p>しいらのコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん とうふのみそ汁</p>	<p>9(金) 旧正月献立</p> <p>アーサ入り卵焼き たんかん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シームヌ</p>
小 学 校	<p>C 672 P 26.7 F 21.4</p>	<p>C 579 P 23.6 F 15.7</p>	<p>C 896 P 32.2 F 33.1</p>	<p>C 581 P 26.5 F 18.3</p>	
中 学 校	<p>C 847 P 32.6 F 25.1</p>	<p>C 756 P 30.3 F 19.1</p>	<p>C 834 P 31.1 F 37</p>	<p>C 730 P 32.4 F 21.2</p>	
こ ん だ て	<p>12(月)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>13(火)</p> <p>小魚とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちゃの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁</p>	<p>14(水) バレンタインデー献立</p> <p>チョコブラウニー ブロッコリーソテー コッペパン 白いんげん豆スープ</p>	<p>15(木) 琉球料理の日</p> <p>紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシビンブシー</p>	<p>16(金) みゃーく食材の日</p> <p>アロエ入りヨーグルト風ゼリー パパイヤサラダ マグロフライ みゃーく島カレー</p>
あ か き	<p>豆腐、とり肉、ツナ、とりレバー、大豆、いわし、牛乳</p>	<p>ぶた肉、鶏卵、牛乳</p>	<p>とり肉、大豆、きな粉、牛乳</p>	<p>とうふ、しいら、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、牛乳</p>	
み ど り	<p>キャベツ、きゅうり、切干大根、たまねぎ、にんじん、木くらげ、えだ豆、しょうが</p>	<p>キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、ネーブルオレンジ、にんにく、しょうが、木くらげ、ごぼう、たけのこ、しいたけ</p>	<p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、トマト缶、にんにく</p>	<p>こんにゃく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし</p>	
小 学 校	<p>C 670 P 27.1 F 17.8</p>	<p>C 823 P 32.6 F 20.9</p>	<p>C 808 P 26.8 F 34.3</p>	<p>C 697 P 22.7 F 23.1</p>	
中 学 校	<p>C 823 P 32.6 F 20.9</p>	<p>C 823 P 32.6 F 20.9</p>	<p>C 982 P 31.7 F 41.7</p>	<p>C 885 P 27.9 F 27.9</p>	
こ ん だ て	<p>19(月)</p> <p>たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り炊き込みご飯 もずくのみそ汁</p>	<p>20(火)</p> <p>★チーズ大福 ささみと野菜のサラダ スパゲティ 野菜スープ</p>	<p>21(水)</p> <p>白菜の塩昆布和え ★ささみカツ丼 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>22(木) トゥシビー祝い献立</p> <p>さたばんびん ほうれん草のウサチー クファジュシー シカムドウチ</p>	<p>23(金)</p> <p>天皇誕生日</p>
あ か き	<p>とうふ、もずく、平かまぼこ、さつまあげ、ツナ、とり肉、赤みそ、白みそ、鶏卵、牛乳</p>	<p>ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、チーズ、牛乳</p>	<p>あつあげ、とり肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、チリメン、塩昆布、牛乳</p>	<p>かまぼこ、ぶた肉、昆布、糸けずり、鶏卵、牛乳</p>	
み ど り	<p>こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、葉ねぎ、たんかん、ごぼう</p>	<p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、シークワサー果汁、えのきたけ、とうもろこし、トマト缶、にんにく、木くらげ、ほうれん草、ブロッコリー</p>	<p>きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、はくさい、しょうが、しいたけ</p>	<p>こんにゃく、だいこん、とうがん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、ほうれん草</p>	
小 学 校	<p>C 508 P 19.6 F 13</p>	<p>C 655 P 26.2 F 24.4</p>	<p>C 627 P 27.7 F 17.6</p>	<p>C 635 P 23.1 F 22.6</p>	
中 学 校	<p>C 623 P 23.5 F 14.6</p>	<p>C 791 P 31.7 F 29.1</p>	<p>C 777 P 31.6 F 20.1</p>	<p>C 779 P 27.7 F 26.9</p>	
こ ん だ て	<p>26(月) ジュウルクニツ献立</p> <p>宮古風ぜんざい タマナーチャンプルー 麦ごはん 赤魚のみそ汁</p>	<p>27(火)</p> <p>ショーロンポー りんご きゅうりの中華和え 麦ごはん 八宝菜</p>	<p>28(水)</p> <p>たんかん さつまいもと豆のサラダ ケチャップライス 肉団子スープ</p>	<p>29(木)</p> <p>さわらのごまみそ焼き なんごうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁</p>	<p>リクエスト献立</p> <p>今月・来月は、上野中3年生のリクエスト給食を出す予定です♪ お楽しみに😊 1位: ささみカツ丼 2位: チーズ大福 3位: あげパン リクエスト給食には、</p>
あ か き	<p>とうふ、赤魚、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、金時豆、鶏卵、牛乳</p>	<p>ぶた肉、うずらの卵、鶏卵、とり肉、牛乳</p>	<p>とり肉、ぶた肉、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、牛乳</p>	<p>ゆしどうふ、さわら、ツナ、赤みそ、白みそ、アーサ、牛乳</p>	
み ど り	<p>でん粉、三温糖、ことう、サラダ油、麦、もち米、でん粉、押し麦、米</p>	<p>でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米、豚脂、はるまめ、小麦粉</p>	<p>マヨネーズ、三温糖、無塩バター、麦、さつまいも、米</p>	<p>たまねぎ、にら、にんじん、なんごう、しょうが、木くらげ</p>	
小 学 校	<p>C 674 P 30.7 F 15</p>	<p>C 638 P 21.8 F 18.8</p>	<p>C 625 P 18.7 F 18.5</p>	<p>C 596 P 29.9 F 19</p>	
中 学 校	<p>C 850 P 38 F 17.3</p>	<p>C 842 P 27.9 F 23.8</p>	<p>C 778 P 21.9 F 22.1</p>	<p>C 731 P 36.4 F 22.2</p>	

※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。