

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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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。

※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

《欠食予定》

なし



あけましておめでとうございます

楽しかった冬休みも終わり、新学期が始まりました。2023年はどんな年にするのか、目標をたてたことでしょ。その目標に向かって頑張るためにも、しっかりと食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。皆さんの健やかな成長を願って、城辺学校給食共同調理場一同、力を合わせて頑張りますので、今年もどうぞよろしくお願い致します。



リクエスト給食

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください♪

主食の部		おかずの部		デザート	
1	わかめごはん	1	チキンカレー	1	フルーツナタデココ
2	きなこあげぼん	2	にくじゃが	2	かぼちゃのムース
3	みやこそば	3	ちくわのいそべあげ	3	おいもの大福
4	タコライス	4	シームヌ	4	チーズ大福
5	ジャージャー麺	5	ハヤシライス	5	みかん
6		6		6	
7		7		7	

6(金) 1/7七草献立

えだまめ無償提供



C	498	P	23.7	F	21
C	621	P	28.6	F	25

小学校 中学校	9(月) 成人の日 	10(火) 成人の日献立 じゃがぶたキムチ にくだんごわふうあじ カルシウムたっぷりごはん シームヌ	11(水) 鏡開き しらたまぜんざい いわしおかに わかめごはん しらたきチャプチェ	12(木) いいにんじんの日 シークワサーゼリー かきたまふうスープ	13(金) みそラーメン きくらげのちゅうかサラダ
小学校 中学校	16(月) パバイヤちゃんぶるー はるまき カルシウムたっぷりごはん あさりのずましじる	17(火) えだまめ無償提供 かぼちゃとえだまめのもの さばのしょうがに むぎごはん もずくのみしる	18(水) ギャバオライス にんじんのコンソメスープ	19(木) 食育の日～山梨県～ しんげんもち ほうとう じゃがいもひじきのもの	20(金) 1/22カレーの日献立 かいそうサラダ ささみチーズフライ おぎごはん カレールー
小学校 中学校	23(月) 1/22旧正月 クープイリチー ぶたにくのみそづけ むぎごはん なかみじる	24(火) すきやきの日 にんじんとカリフラワーのごまみそあえ 伊良部島のなまりぶしとひじきのつくだに おぎごはん すきやき	25(水) こまつなとチキンのサラダ ゴーヤーのあまずいためどん もずくスープ	26(木) かぼちゃのムース アスパラときのこのソテー こくとうパン グリーンピースのポタージュ	27(金) バルダマのあえもの たんかん グルクンのからあげ カルシウムたっぷりごはん とうがんンブシー
小学校 中学校	30(月) えだまめ無償提供 くりいもたまめのサラダ にくやさいそば ねぎしおきんぴら	31(火) ブロccoliのちゅうかあえ じゃがいものちゅうかいため ごもくチャーハン かんこくふうあさりスープ	1月24～30日は全国学校給食週間です！ 学校給食の歴史は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で提供された昼食が始まりと言われていいます。その後、都市部を中心に学校給食は広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国各地へと広がっていきました。現在では子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多くみられ、学校給食は子供たちが正しい知識と望ましい食習慣を身に着けるための生きた教材として、重要な役割を果たしています。		《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」 ・宮古島市役所産業振興局様による、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 ・生産状況、加工現地調査、加工施設の衛生管理強化支援 ・給食への提供 6日・17日・30日 えだまめ(むぎ身)
小学校 中学校	30(月) えだまめ無償提供 くりいもたまめのサラダ にくやさいそば ねぎしおきんぴら	31(火) ブロccoliのちゅうかあえ じゃがいものちゅうかいため ごもくチャーハン かんこくふうあさりスープ			