

令和2年

8月の予定献立表

材料・天候によって献立を変更することがあります。



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241  
FAX: 72-3074

食品群	体内でのはたらき
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	中学校	
	650	830	
	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7
			18.4~27.7

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて	くだもの、千草焼き、牛乳、クワージュシー、ごまあえ	パインスライス、鶏肉のガーリックソテー、牛乳、コッペパン、あさりと白菜のクリーム煮	大学芋(小1コ、中2コ)、ねぎ塩豚丼(ごはんの上のせて食べて下さい)、牛乳、ごはん、冬瓜のみそ汁	米粉ドッグ、牛乳、ゴーヤーのみそあえ、もずくジュシー、千切りイリチー	黒糖ビーンズ、牛乳、だいこんサラダ、ごはん、夏野菜カレー
あかき	ちくわ、ぶたにく、たまご、とりにく、チーズ、牛乳、かまぼこ、さとう、米、油、ごま、ねりごま、でん粉	とりにく、あさり、牛乳、生クリーム、コッペパン、油、じゃがいも	ぶたにく、みそ、牛乳、でん粉、ごま油、米、油、ごま、さつまいも、さとう、こくとう、ごま	油あげ、かまぼこ、ぶたにく、ツナ、みそ、牛乳、もずく、こんぶ、とりにく、さとう、米、油、ごま、米粉ドッグ	とりにく、ツナ、牛乳、だいず、さとう、米、油、こくとう
みどり	にんじん、オレンジ、しいたけ、こまつな、たまねぎ、ほうれん草、モーウイ	にんじん、はくさい、赤ピーマン、えだ豆、パセリ、マッシュルーム、コーン、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、パインアップル	とうがん、にんじん、ピーマン、もやし、たけのこ、シークワサー、たまねぎ、にんにく、しいたけ、長ねぎ、こまつな	モーウイ、とうがん、ゴーヤー、にんじん、もやし、しいたけ、こんにゃく、長ねぎ、島にんじん、きりぼしだいこん	きゅうり、だいこん、なす、ゴーヤー、にんじん、ピーマン、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、にんにく
小学校	C 520 P 21.3 F 15.6	C 615 P 26.4 F 21.1	C 601 P 22.3 F 15.9	C 515 P 22.5 F 19.3	C 639 P 24.2 F 16.1
中学校	C 607 P 24.6 F 16.7	C 771 P 34.8 F 26.6	C 730 P 26.1 F 20.2	C 598 P 26.4 F 21.3	C 716 P 25.7 F 16.9
こんだて	もうすぐ夏休み♪	くだもの、シューマイ、牛乳、キムタクチャーハン、パンサンスー	からし菜炒め、牛乳、さんま梅煮、ごはん、豚汁	イチゴジャム、パパイアサラダ、牛乳、トマトオムレツ、なかよしパン、ミートボールスープ	ライチゼリー、かぼちゃサラダ、牛乳、ガバオライス(ごはんの上のせて食べて下さい)、ごはん、キャベツスープ
あかき		ぶたにく、牛乳、ハム、ごま油、さとう、米、油、ごま、はるさめ、こむぎ	かまぼこ、ぶたにく、ツナ、みそ、牛乳、さんめ、米、油、さとう	たまご、とりにく、ぶたにく、牛乳、マヨネーズ(卵不使用)、なかよしパン、ごま、イチゴジャム、さとう、油、パン粉	大豆、アーモンド、牛乳、みそ、とりにく、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、ライチゼリー、米
みどり		きゅうり、にんじん、もやし、コーン、白菜キムチ、たまねぎ、オレンジ、長ねぎ、たくあん、しょうが	キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、こんにゃく、からし菜、しそ、うめ	きゅうり、セロリ、にんじん、はくさい、たまねぎ、パパイア、島にんじん、トマト	キャベツ、セロリ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、たまねぎ、しめじ、にんにく、ブロッコリー、長ねぎ、かぼちゃ、パジル
小学校	C 531 P 19.9 F 14.3	C 608 P 25.6 F 17.6	C 584 P 20.1 F 22.3	C 681 P 21.9 F 19.2	
中学校	C 639 P 22.5 F 15.6	C 673 P 28.9 F 18.6	C 699 P 23.8 F 25.3	C 784 P 25.8 F 22.4	

7月の学校給食では、国の支援対策を受けて、JAおきなわさんより「マンゴー」を提供していただきました♪  
普段は給食に出ないマンゴーに子供たちも喜んでいました。JAさん、貴重な機会をありがとうございました！！

～調理場での作業の様子を紹介します～

①食材の受け取り・確認・箱あけ



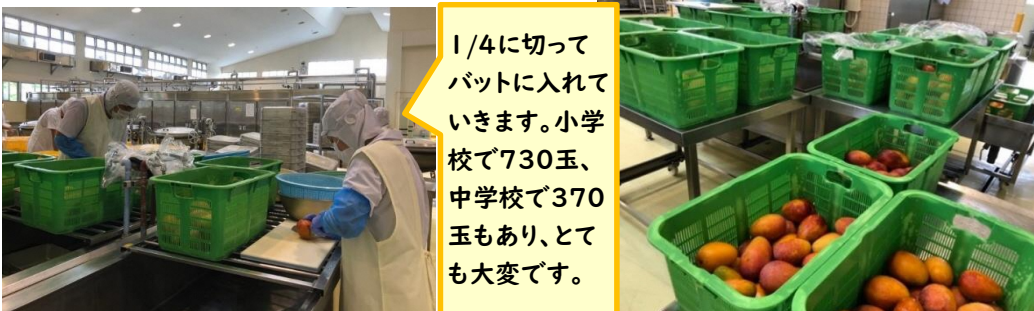
箱から出してカゴに移していきます。

②洗う



すべてのマンゴーを3回洗います。

③カット、クラス分け



1/4に切ってバットに入れていきます。小学校で730玉、中学校で370玉もあり、とても大変です。

マンゴーは宮古島の特産物です。  
宮古島では主に2つの品種が作られています。  
【アーウィン】 別名: アップルマンゴー 熟すと皮が赤い 6月下旬～7月に収穫  
【キーツ】 別名: グリーンマンゴー 熟しても皮は緑のまま 8月に収穫



7/17(金) 小学校

マンゴーだけで作業はとても大変です。調理員さんに感謝の気持ちを忘れないようにしましょう!



7/22(水) 中学校

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。  
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)  
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。