

令和4年
4月の予定献立表



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	体内でのほたらき
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

4月から新入生を迎え、新たな1年が始まりました。今年も引き
続き、感染予防対策をとりながらの給食となりますが、みなさん
が安心して安全・衛生管理に努め、心を込めて給食づくり
に励みたいと思います。しっかり食べて、元気いっぱい楽しい学校
生活をすごしてください。1年間よろしくお祈りします。

平良調理場の紹介
学校数：小学校9校・中学校7校
合計16校
食数：約4240食
事務所：5名
県栄養士：2名
調理委託：オーディフ
栄養士：1名
調理員：34名
安全・安心でおいしい給食を
届けるよう頑張ります！

毎月の献立表を確認しましょう

毎月配られる献立表には、その日使われる食材
が書かれています。食べたことのない食材がある
かもしれませんので、なるべく毎日確認しましょう。
特に、食物アレルギーをもつ
児童生徒・保護者のみなさんは
アレルギー詳細献立表をしっかりと
確認するようにお願いします。

新入生の
給食スタート日

中学1年 7日(木)
小学1年 13日(水)

7(木) 1学期給食スタート

おいしいデザート
あつやきたまご
クワアージュシー
なのはなの
ごまあえ

8(金)

どうふチャンプルー
さばしおやき
ごはん
もずくのみそしる

11(月)	12(火)	13(水) 小学1年給食スタート	14(木)	15(金)
オレンジ いわしおかに こぎつねごはん ゴーヤーの みそあえ	いちごジャム ごまネーズサラダ てりやきチキンパティ なかよしパン やさいスープ	おいしいデザート(新小1年) グレープフルーツ(新小1年以外) かいそうサラダ ごはん チキンカレー	だいごんのツナサラダ チキンナゲット コッペパン みやこじまさん かぼちゃスープ	はりはりづけ ぶたのしょうがやき (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん とうがんとアーサ のすましじる
あかき さとう、こめ、あぶら	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、なかよしパン、ごま、いちごジャム	じゃがいも、さとう、こめ、あぶら	マヨネーズ(卵不使用)、コッペパン、あぶら	さとう、ごま、こめ、あぶら
みどり C 599 P 26.4 F 20.2	C 606 P 23.6 F 21	C 616 P 20.3 F 18.9	C 599 P 24.1 F 21.6	C 590 P 23.4 F 18.7
小学校 C 728 P 31.8 F 23.8	C 718 P 27.3 F 23.6	C 750 P 24.2 F 22.4	C 797 P 32.3 F 29.5	C 720 P 28.7 F 22.1

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) 平良調理場食育の日
オレンジ トマトミートオムレツ コーンピラフ はなやさいマリネ	こんさいサラダ ケチャップミートボール (小1コ、中2コ) コッペパン クラムチャウダー	チャプチェ はるまき ごはん ちゅうかスープ	スコッチエッグ スパゲティナポリタン さつまいも サラダ	パパイアイリチー べにいもごまだんご ごはん イナムドゥチ
とりにく、ツナ(マグロ)、トマトミートオムレツ、ぎゅうにゅう、さとう、こめ、あぶら	ケチャップミートボール、ツナ(マグロ)、あさり、ぎゅうにゅう、なまクリーム、じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、コッペパン	ぶたにく、ぎゅうにゅう、はるまき	ミックスビーンズ、だいず、スコッチエッグ、ぎゅうにゅう、ウインナー、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、こめ、さつまいも、あぶら、スパゲティ	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、かまぼこ
みどり C 586 P 21.1 F 21.5	C 593 P 23.4 F 19.9	C 630 P 19.7 F 21	C 620 P 23.4 F 22.6	C 676 P 23.8 F 20.6
小学校 C 728 P 25.6 F 26.4	C 781 P 30.8 F 25.3	C 786 P 23.6 F 26	C 729 P 26.3 F 25.3	C 795 P 28.7 F 23.5

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金) 昭和の日
きよみオレンジ しゅうまい たかなチャーハン パンパンジー	フレンチサラダ ぶたにくのコロッケ こくろパン はくさいとつくね のスープ	キャベツとコーン のあまずあえ さんまうめに ごはん とうがんとブシー	さつまポテト のりしおサラダ トマトリゾット あじのカレーフライ	【4月の欠食予定】 28日(木) 南小全、久松小全 鏡原小全、池間小全
ぶたにく、ぎゅうにゅう、しゅうまい、とりにく	ぎゅうにゅう、つくね、ぶたにく	かまぼこ、ぶたにく、みそ、こんぶ、あつあげ、ぎゅうにゅう、さんまうめに	とりにく、ぎゅうにゅう、のり、あじのカレーフライ	
みどり C 586 P 20 F 21.7	C 617 P 25.7 F 22.8	C 617 P 27.3 F 17.7	C 522 P 17.5 F 21.7	
小学校 C 750 P 26.2 F 27.6	C 765 P 31.7 F 27.2	C 727 P 32 F 18.9	C 616 P 19.2 F 26.6	

※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・ジュース・リゾット・ヤファアラー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。