

令和3年 1月の予定献立表

※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。
※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。



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

伊良部調理場 TEL:78-3311 FAX:78-3151

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcl	21.1~32.5
	中学校	830 kcl	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。 1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。	<p>国のコロナ対策支援を受け県産和牛・県産マグロの提供をしていただきました。 食材の流通を円滑にし、食品ロスを防ぐため、沖縄県畜産振興公社さんの協力のもと県産和牛、沖縄県水産課さんの協力のもと県産水産物の提供をしていただきました。</p> <p>県産水産物『宮古島産 マグロ』は26日(火曜日)に『マグロ丼』として、県産和牛ラストは25日(水曜日)に『ステーキ(おろしソース)』として登場します!</p>	6(水) 『始業式』 青りんごゼリー 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます ごはん きのこのすまし汁	7(木) 七草 厚焼き卵 はくさいのおひたし 牛乳 七草ごはん 小松菜とたまねぎのみそ汁	8(金) (トライカレ) アーモンド和え ドライカレーサンド (コッパパン) 野菜スープ 牛乳
	あか		こむぎ、かつおぶし、根菜入りミニつくね、とりこ、豚脂、大豆たんぱく、ぶり	とりにく、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし、白みそ、たまご、ちくわ、油揚げ	脱脂粉乳、ぶたにく、とりにく、アーモンド
	き		こめ、里いも、でんぷん、さとう、油、(しょうゆ、塩、みりん、香辛料、料理酒、りんご酢)	こめ、油、さとう、加工でんぷん、(しょうゆ、みりん、塩)	こむぎ、さとう、ショートニング、油、じゃがいも、(イースト、塩、カレー粉、ウスターソース、チキンソメ、チキンフイヨン、塩ドレッシング、酢)
	みどり		しいたけ、えのき、みつば、ごぼう、にんじん、たまねぎ、れんこん、しょうが、だいこん、ゆず、りんご果汁	七草セット、だいこん、からし菜、にんじん、こまつな、たまねぎ、はくさい	たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
	小学校 中学校		C 636 P 26.9 F 19.9 C 798 P 34.7 F 25.2	C 651 P 27.6 F 22.5 C 784 P 32.7 F 25.7	C 596 P 25.6 F 20.4 C 751 P 31.7 F 24.2
こ ん だ て	旧暦の12月8日は ムーチーの日 沖縄では昔から縁起の良い食べ物として言い伝えられてきたムーチー。ぶつだんやかみだなどにお供えて、家族の健康を祈り、厄払いをします。また、ムーチーがお店に並び始める頃から沖縄の寒さが厳しくなることから、冬の到来の風物詩とも言われています。	12(火) にんじんしりしり 牛乳 沖縄風ぜんざい きびごはん 豚汁	13(水) ごま酢和え 牛乳 マーボーなす 大根スープ	14(木) ひじきの炒め煮 牛乳 鮭のみそ漬け焼き 玄米入りごはん 白菜のみそ汁	15(金) いちごの日 いちご 牛乳 肉うどん みそポテト
あか	ぶたにく、厚揚げ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、ツナ(缶)、たまご、金時豆	ぶたにく、赤みそ、とりにく、沖縄豆腐、かつおぶし	わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、さけ、ひじき、ぶたにく	きゅうり、こんぶ、かつおぶし、白花豆、白いんげん豆、赤みそ	
き	こめ、きび、じゃがいも、油、おし麦、さとう、こくとう、白玉もちだんご、もち米粉、加工でんぷん、(しょうゆ、塩、こしょう)	こめ、油、さとう、ごま油でんぷん、白すりごま、(トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラ、こしょう、酢)	こめ、げんまい、さとう、油、(しょうゆ、料理酒、みりん)	さとう、こむぎ、加工でんぷん、じゃがいも、上新粉、油、(しょうゆ、みりん、塩、料理酒)	
みどり	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、もやし、にら	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、なす、だいこん、こまつな、もやし	はくさい、にんじん、えのき、ほうれんそう、あお豆	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、いちご	
小学校 中学校	C 682 P 27 F 17.5 C 851 P 32.9 F 20.3	C 680 P 26.3 F 26.4 C 845 P 32.3 F 31.9	C 605 P 30.8 F 14.7 C 759 P 39.4 F 16.9	C 614 P 25.4 F 17.2 C 746 P 30.7 F 20.1	
こ ん だ て	18(月) タンカン 牛乳 ビビンバ 春雨スープ	19(火) 海藻サラダ 牛乳 揚げパン ミネストローネ	20(水) ムーチーの日 赤いもムーチー 牛乳 親子丼 あぶらあげのみそ汁	21(木) 五色野菜炒め 牛乳 きびなごのかりフライ 玄米入りごはん あさりのみそ汁	22(金) カレーの日 ヨーグルト 牛乳 大根とツナのサラダ チキンカレーライス
あか	ぶたにく、赤みそ、錦糸卵、卵、とりにく	脱脂粉乳、きなこ、無塩せきベーコン、白いんげん豆、かいそう、とりささみちゃんく、とりにく	とりにく、たまご、油揚げ、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ	あさり、沖縄豆腐、かつおぶし、白みそ、きびなご、ぶたにく、うずらのたまご	とりにく、大豆、ツナ(缶)、生乳、脱脂粉乳
き	こめ、さとう、油、白ごま、ごま油、加工でんぷん、緑豆はるさめ、ごま油、(みりん、しょうゆ、トウバンジャン、塩、チキンフイヨン)	こむぎ、さとう、ショートニング、油、白ごま、オリーブ油、かんてん、(イースト、塩、白ワイン、チキンソメ、こしょう、しょうゆ、酢、香辛料)	こめ、油、さとう、もち粉、べにいも、(みりん、しょうゆ、かつおだし、塩)	こめ、げんまい、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉、オリーブ油、玄米粉、油、ごま油、(料理酒、しょうゆ、塩、イースト、香辛料、こしょう)	こめ、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、無塩バター、(カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、香辛料、酢、こしょう、しょうゆ、ホエイ、香料)
みどり	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、こまつな、木くらげ、はくさい、にら、タンカン	トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく、いんげん、セロリ、トマトピューレー、だいこん、オニオンパウダー	にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、えのき	長ねぎ、こまつな、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ピーマン	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、オニオンパウダー、さつまいもパウダー、トマトパウダー、だいこん、きゅうり
小学校 中学校	C 656 P 26.6 F 22 C 802 P 32.6 F 26.2	C 579 P 21.5 F 22.1 C 729 P 26.5 F 26.6	C 701 P 28.7 F 15.1 C 827 P 34.7 F 17.1	C 604 P 26 F 19.2 C 753 P 32 F 22.9	C 655 P 27.4 F 17.7 C 803 P 32.9 F 20.3
こ ん だ て	25(月) みそだれ焼肉 牛乳 なまりの混ぜごはん コーンスープ	26(火) フルーツ杏仁風プリン 牛乳 にがな入り白いんげんの白和え まぐろ丼 冬瓜のみそ汁 (宮古島産)	27(水) 花野菜サラダ 牛乳 ステーキ(おろしソース) ごはん エリンギスープ	28(木) なんこうのケーキ 牛乳 パイパイイリチー きびごはん ゆし豆腐	29(金) ゴーうたなまり節の カレーソース和え 牛乳 パルダマともずくのかきあげ はとごごはん なんこうのみそ汁
あか	なまり節、もすく、無塩せきベーコン、たまご、ぶたにく、赤みそ	まぐろ、わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、白いんげん豆、豆乳加工品	とりにく、沖縄豆腐、かつおぶし、きゅうり、かつおぶし、白みそ	ゆし豆腐、かつおぶし、白みそ、ポークランチオンミート、たまご、調製豆乳	小豆、ぶたにく、わかめ、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、宮古みそ、もずく、平かまぼこ、たまご、なまり節
き	こめ、ごま油、でんぷん、さとう、白ごま、(しょうゆ、塩、料理酒、チキンソメ、こしょう、七味唐辛子)	こめ、げんまい、さとう、上新粉、油、水あめ、加工でんぷん、(料理酒、しょうゆ、酢、ごまドレッシング)	こめ、マヨネーズ、さとう、(鶏ガラ、しょうゆ、塩、こしょう、ポン酢、りんご酢、からし)	こめ、きび、油、ホットケーキミックス、さとう、(しょうゆ、かつおだし、みりん)	こめ、べにいも、白ごま、上新粉、油、マヨネーズ、(塩、みりん、カレー粉)
みどり	にんじん、ごぼう、にんにく、コーン(缶)、パセリ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが	にんじん、たまねぎ、えのき、しょうが、とうがん、ほうれんそう、にがな、こんにゃく、ももピューレ、あんず果汁	エリンギ、えのき、にんじん、たけのこ、はくさい、しょうが、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン(缶)	こまつな、えのき、パイパイ、にんじん、ピーマン、なんこう	なんこう、たまねぎ、パルダマ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、ゴーラ、しめじ、コーン(缶)、シケータースソース
小学校 中学校	C 649 P 30 F 21.6 C 799 P 36.9 F 25.8	C 632 P 29.3 F 16.8 C 766 P 35.7 F 19.3	C 707 P 30.5 F 31.1 C 874 P 37.1 F 37.9	C 667 P 25.5 F 21.9 C 801 P 30.6 F 25.4	C 669 P 24 F 19.9 C 824 P 29 F 23.2

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

今年の給食週間のテーマは『地場産物を使用したメニュー』

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間はこのような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。



今年にはコロナの影響もあり、観光客が激減。地元の食材の行き場を助けるために給食にもたくさん提供していただきました。今年度は「地元のことをもっと知る！」をテーマに掲げ給食週間のメニューを考えました。給食週間だけでなく、沖縄県の食材をふんだんに使用した今月のメニューで家族で地元食材への関心を高めていけるといいなと思います。