

令和4年  
4月の予定献立表

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311  
FAX: 0980-78-5181

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 32.5	F=脂質 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
今年度も新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を  
ふまえ、制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるような  
おいしい給食を提供していきたいと思っています。  
1年間、よろしくお願いいたします。

**給食の前に**

トイレ 手洗い

給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

入学・進級おめでとう

小学校	C 640 P 32.2 F 21.5	C 632 P 24.3 F 16.7
中学校	C 794 P 41.4 F 26.8	C 747 P 29.5 F 18.3

こんだて	11(月) ごぼうサラダ トマトオムレツ ピラフ パルダマスープ	12(火) こくとうビーンズ 魚のみそマヨネーズ焼き しそ風味あえ ごはん 冬瓜汁	13(水) 1年生給食開始 おいわいゼリー (1年生) オレンジ チキンカレー 麦ごはん 大根のレモンづけ	14(木) キャベツつくね 肉じゃが ごはん アーサ汁	15(金) パパイヤサラダ ハンバーグのソースかけ コッペパン 野菜スープ
あかき	牛乳、ぶたにく、とりにく、たまご、ツナ こめ、ごま、マーガリン	牛乳、とりにく、とうふ、たら、わかめ、だいず、みそ こめ、ノンエッグマヨネーズ、こくとう	牛乳、とりにく、だいず こめ、むぎ、こめ油、さとう、じゃがいも	牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、とりにく こめ、こめ油、さとう、じゃがいも	牛乳、とりにく、ぶたにく、ハム コッペパン、さとう
みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、パルダマ、こまつな、ごぼう、トマト、インゲン	とうがん、えのきだけ、こまつな、たまねぎ、きやべつ、だいこん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく、ブルーベリー、だいこん、きゅうり、オレンジ、レモン	えのきだけ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、グリーンピース、にんにく、きやべつ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、パパイヤ、きゅうり
小学校	C 598 P 24.5 F 22.1	C 601 P 27.7 F 18.9	C 604 P 22.1 F 14	C 578 P 27.5 F 16.1	C 589 P 25.7 F 18
中学校	C 744 P 30.2 F 27.1	C 750 P 32.8 F 22	C 739 P 26.5 F 16	C 741 P 35.3 F 20.5	C 736 P 32.8 F 21.7
こんだて	18(月) オレンジ タマナーチャンプルー 油みそ ごはん シカムドウチ	19(火) 食育の日 エコ給食 てづくりマンゴーゼリー ビビンバ 麦ごはん わかめスープ	20(水) 宮古島市産 ミニトマト ブロッコリーサラダ メンチカツ スパゲティナポリタン	21(木) りゅうきゅう料理の日 あじつけもずく フーイリチー ごはん ゆしどうふ	22(金) べにいもきんとん れんこんいため きびごはん 切り干し大根のみそ汁
あかき	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、みそ、かつおぶし こめ、こめ油、さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、とうふ こめ、むぎ、こめ油、さとう、ごま、ごま油	牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく、ぶたにく スパゲティ、こめ油、さとう	牛乳、ゆしどうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク、もずく こめ、ふ、こめ油、さとう	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ こめ、もちきび、油、ごま油、ごま、べにいも、白玉だんご、真バター、生クリーム
みどり	こんにやく、しいたけ、とうがん、しょうが、きやべつ、にんじん、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	しょうが、にんじん、もやし、こまつな、もやし、えのきだけ、ながねぎ、マンゴー、もも缶	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ピーマン、にんにく、きやべつ、ブロッコリー、カラアワリ、ミニトマト	にんじん、きやべつ、にら、しょうが	切り干し大根、たまねぎ、ほうれん草、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく
小学校	C 595 P 26.6 F 16.6	C 678 P 27.7 F 23.1	C 618 P 23.2 F 27.7	C 606 P 27 F 19.3	C 619 P 20.9 F 14.3
中学校	C 725 P 32.6 F 19.2	C 839 P 34 F 27.6	C 785 P 28.6 F 35.3	C 740 P 33 F 22.8	C 763 P 25.2 F 16.1
こんだて	25(月) いわしのかんろ煮 きんぴらごぼう ごはん かしわ汁	26(火) ひじきシューマイ バンサンス 麦ごはん マーボー豆腐	27(水) レモンゼリー まめ豆サラダ 白菜のクリーム煮 黒糖パン	28(木) りんご きびなごのカレーあげ きびごはん 煮つけ	29(金) <b>昭和の日</b>
あかき	牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、いわし こめ、油、さとう、ごま油	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご、ハム、ひじき、とりにく こめ、むぎ、油、さとう、はるさめ、こむぎこ、ごま油、デンプン	牛乳、とりにく、ベーコン、だいず こくとうパン、こむぎこ、油、さとう、じゃがいも、レモンゼリー	牛乳、ぶたにく、ポーク、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、きびなご こめ、もちきび、油、さとう、こむぎこ、でんぷん	
みどり	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、こんにやく、きくらげ	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、きやべつ、きゅうり、えだまめ、コーン	にんじん、とうがん、こまつな、りんご	
小学校	C 613 P 27 F 18.9	C 664 P 27.7 F 22.2	C 634 P 25.6 F 18.5	C 633 P 27.2 F 18.2	
中学校	C 752 P 32.8 F 22.1	C 805 P 33.4 F 26.2	C 785 P 31.7 F 21.9	C 781 P 33.3 F 21.5	

新しい生活様式を踏まえた **給食時間の約束**

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

～エコ給食～  
4月19日(食育の日)にエコ給食として、手作りマンゴーゼリーを提供します。  
プラスチックごみを減らすことの大切さについて考えるために、マンゴーゼリーはプラスチックカップを使用せずに、バットに1学級分を流しこんで作ります。学級でお玉ですくって配膳してください。

マンゴーゼリーはJAファーマーズマーケットみやこあたらす市場からいただいた冷凍マンゴー