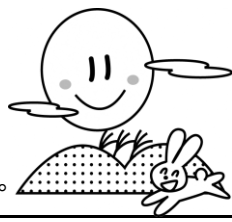


令和4年 9月の予定献立表

宮古島市立伊良部中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

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

こ ん だ て	<p>夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。</p> <h2>生活リズムのととのえ方</h2> <p>早起き、早寝をする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的にすごす</p>															
	あかき	牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、とりにく、わかめ														
	みどり	こめ、むぎ、油、さとう														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>607</td> <td>P</td> <td>28.7</td> <td>F</td> <td>20.6</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>751</td> <td>P</td> <td>35.2</td> <td>F</td> <td>24.6</td> </tr> </table>				C	607	P	28.7	F	20.6	C	751	P	35.2	F
C	607	P	28.7	F	20.6											
C	751	P	35.2	F	24.6											
こ ん だ て	5(月) ごぼうサラダ	6(火) さばの照り焼き	7(水) ひじきサラダ	8(木) ぎょうざ												
	あかき	牛乳、とりにく、だいず、たまご、ツナ														
	みどり	たまねぎ、にんじん、コーン、なす、ピーマン、ごぼう、チンゲンサイ														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>651</td> <td>P</td> <td>30.2</td> <td>F</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>791</td> <td>P</td> <td>35.6</td> <td>F</td> <td>24.2</td> </tr> </table>				C	651	P	30.2	F	21.3	C	791	P	35.6	F
C	651	P	30.2	F	21.3											
C	791	P	35.6	F	24.2											
こ ん だ て	12(月) オレンジ	13(火) アーモンドあえ	14(水) バナナ	15(木) りゅうきゅう料理の日												
	あかき	牛乳、とりにく、こんぶ、なつとう														
	みどり	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、コンニャク、きくらげ、たまねぎ、オレンジ														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>600</td> <td>P</td> <td>27.1</td> <td>F</td> <td>15.6</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>734</td> <td>P</td> <td>33.2</td> <td>F</td> <td>18</td> </tr> </table>				C	600	P	27.1	F	15.6	C	734	P	33.2	F
C	600	P	27.1	F	15.6											
C	734	P	33.2	F	18											
こ ん だ て	19(月) 敬老の日	20(火) 食育の日	21(水) みかん	22(木) うまかつてん												
	あかき	牛乳、とりにく														
	みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリ、コーン、みかん														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>643</td> <td>P</td> <td>25.6</td> <td>F</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>786</td> <td>P</td> <td>30.9</td> <td>F</td> <td>19.4</td> </tr> </table>				C	643	P	25.6	F	17	C	786	P	30.9	F
C	643	P	25.6	F	17											
C	786	P	30.9	F	19.4											
こ ん だ て	26(月) 6年欠食～29日まで	27(火) メンチカツ	28(水) 西原中(熊本)考案メニュー	29(木) フルーツポンチ												
	あかき	牛乳、ぶたにく、みそ、たまご、アーサ、とうふ、ツナ														
	みどり	たまねぎ、にんじん、コンニャク、しめじ、しいたけ、えのき、こまつな、えだまめ														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>639</td> <td>P</td> <td>31.4</td> <td>F</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>788</td> <td>P</td> <td>38.6</td> <td>F</td> <td>22.4</td> </tr> </table>				C	639	P	31.4	F	19.2	C	788	P	38.6	F
C	639	P	31.4	F	19.2											
C	788	P	38.6	F	22.4											
こ ん だ て	30(金) 魚のシークォーサーかけ	しゅうぶん 秋分の日														
	あかき	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、グルコン、ポーク														
	みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんじん、とうがん、パパイア、にら、たまねぎ、シークォーサー果汁														
	小学校 中学校	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>624</td> <td>P</td> <td>31.3</td> <td>F</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>764</td> <td>P</td> <td>38.1</td> <td>F</td> <td>22.3</td> </tr> </table>				C	624	P	31.3	F	19	C	764	P	38.1	F
C	624	P	31.3	F	19											
C	764	P	38.1	F	22.3											