

1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。  
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらし
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	小学校	C=1リットル 650	P=2リットル 32.5	F=3リットル 21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

小学校  
中学校

## 謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

### 生活リズムのととのえ方

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      日中は活動的に過ごす

6(金)

原宿ドック

白身魚フライ

タマナー  
七草ぞうすい  
チャンプルー

牛乳、ぶたにく、とうふ、ホキ

こめ、油、原宿ドック、パン粉

にんじん、はくさい、だいこん、ハンダマ、え

C 623 P 27.6 F 28.6  
C 727 P 32.6 F 32.8

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

小学校  
中学校

9(月)

今月使用予定のえだ豆とにんじん芋は、宮古島市から提供いただきました！おいしくいただきます

成人の日

10(火)

こざかな

大根とツナのサラダ

チキンカレー

牛乳、とりにく、だいず、ツナ、小魚

こめ、むぎ、小麦粉、油、さとう、じゃがいも

にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、ブルー

C 632 P 27.5 F 16.8  
C 777 P 33 F 19.5

11(水)

みかん

きんぴらごぼう  
スタミナ納豆

ごはん  
かしわ汁

牛乳、とりにく、こんぶ、ぶたにく、なっとう

こめ、油、さとう、ごま油、ごま

だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにやく、きくらげ、しょうが、たま

C 618 P 26.8 F 15.6  
C 751 P 32.8 F 17.9

12(木)

大学いも

ちゅうか丼  
わかめスープ

牛乳、ぶたにく、うずらの卵、わかめ、とう

こめ、むぎ、油、ごま油、さつまいも、水あ

にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しょうが、えのきだけ、えだまめ、ながねぎ

C 652 P 26.3 F 17.9  
C 773 P 31.6 F 19.7

13(金)

かぼちゃサラダ

てりやきパティ

コッペパン  
ミネストローネ  
スープ

牛乳、ベーコン、とりにく、ハム、白いんげん

コッペパン、油、さとう、マヨネーズ

トマト、たまねぎ、にんじん、インゲン、セロリ、かぼちゃ、きゅうり、パイン

C 683 P 26.4 F 28.1  
C 860 P 32.2 F 34.1

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

小学校  
中学校

16(月)

手作りぶどうゼリー

ビビンバ  
白菜スープ

牛乳、ぶたにく、みそ、とりにく、たまご

こめ、むぎ、さとう、油、ごま油、ごま

もやし、にんじん、えのきだけ、こまつな、はくさい、チンゲンサイ、ナタデココ

C 675 P 30.8 F 21.8  
C 820 P 37.8 F 25.9

17(火)

タンカン

さばの照り焼き

ひじきいため  
なんこうのみそ汁

きびごはん

牛乳、わかめ、ぶたにく、ひじき、かまぼこ、うすあげ、さば、みそ、だいず

こめ、もちきび、油、さとう

なんこう、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、えだまめ、しょうが

C 612 P 30 F 19.9  
C 751 P 38.9 F 24.7

18(水)

きゃべつのメンチカツ  
ブロッコリーサラダ

スパゲティナポリタン

牛乳、ベーコン、ウインナー、とりにく

スパゲティ、油、さとう

にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ、きゃべつ、ブロッコリー、加納菜、コー

C 584 P 21.9 F 24.7  
C 741 P 26.8 F 31.3

19(木)りゅうきゅう料理の

アーサ入り卵焼き

デークニイリチー

ごはん  
イナムドウチ

牛乳、ぶたにく、みそ、あつあげ、卵、アーサ、ツナ、かまぼこ

こめ、油

しいたけ、コンニャク、だいこん、にんじん、インゲン

C 621 P 32.9 F 19.9  
C 732 P 37.6 F 21.2

20(金)

バナナ

ホイコーロー

ごはん  
コーンスープ

牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ

こめ、油

コーン、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、たけのこ、バナナ

C 629 P 26.9 F 14.6  
C 817 P 33.5 F 16.6

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

小学校  
中学校

23(月)

手作りちんすこう

ゴーヤーチャンプルー

ごはん  
シカムドウチ

牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、たまご、かつおぶし

こめ、油、こむぎこ、ラード、さとう、アーモ

しいたけ、とうがん、しょうが、こんにやく、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ

C 669 P 26.2 F 23.6  
C 784 P 31.5 F 26.5

24(火)

いらぶもち

ハンダマの酢みそあえ  
アーサ汁

クファージュシー

牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、アーサ、みそ、あずき、きなこ

こめ、油、さとう、もち粉、ラード

にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、ハンダマ、きゅうり、こまつな

C 587 P 23.7 F 13.1  
C 720 P 28 F 14.9

25(水)

にんじんいもの天ぷら

いんげんいため

やさいそば

牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ベーコン、たまご

沖縄そば、油、ごま油、こむぎこ、にんじんい

しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、エリンギ

C 625 P 28.4 F 22.6  
C 738 P 34.2 F 25.6

26(木)

ミヌダル

パイパイイリチー

ごはん  
ゆしとうふ

牛乳、ゆしとうふ、アーサ、みそ、ツナ、ぶた

こめ、油、ごま、さとう

パイパイ、にんじん、にら

C 681 P 33.2 F 24.6  
C 803 P 37.9 F 27.1

27(金)

タンカン

いらぶ島のマグロ  
メンチカツ

クープイリチー

きびごはん  
なかみ汁

牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ、まぐろ

こめ、もちきび、油、さとう、パン粉

こんにやく、しいたけ、しょうが、にんじん、切り干しだいこん、たんかん

C 619 P 28.6 F 18.5  
C 758 P 34.9 F 21.3

こ  
ん  
だ  
て

あ  
か  
き  
み  
ど  
り

小学校  
中学校

30(月)

ギョウザ

パンサンス

麦ごはん  
マーボー豆腐

牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、たまご

こめ、むぎ、油、さとう、でんぷん、こむぎ

しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、に

C 679 P 27.6 F 23.8  
C 822 P 33.2 F 28.1

31(火)

チキンのてりやき

野菜いため

きびごはん  
かき玉汁

牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ベーコン

こめ、もちきび、油、さとう

にんじん、しいたけ、こんぶ、ねぎ、キャベ

C 596 P 30.4 F 18.7  
C 726 P 36.8 F 21.5

## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 今年うさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!