

令和5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。
※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	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	中学校	
	650	830	
	32.5	41.5	
	21.7	27.6	

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りを務めてまいります。



こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
あか	牛乳、ぶたにく、ぶたなかみ、こんぶ、かまぼこ、さば、みそ	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく、みそ	牛乳、とりにく、ベーコン、スキムミルク、だいず	牛乳、とりにく、たまご、こんぶ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、だいず、とりにく、チーズ、う	牛乳、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ、なまりぶし
き	ごめ、黒米、あぶら、さとう	ごめ、あぶら、でんぷん	こくとうパン、こむぎこ、あぶら、じゃがいも	ごめ、あぶら、さとう、パン粉、でんぷん	ごめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま
みどり	こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、まりぼしだいこん、いちご果汁	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	にんじん、ほうきさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり、えだまめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、ニラ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、しめじ、ピーマン、なのはな、ほうきさい、だいご
小学校	C 643 P 33 F 21.5	C 611 P 26.6 F 14.6	C 613 P 26 F 18.5	C 620 P 27.2 F 22.9	C 578 P 30.5 F 14.4
中学校	C 798 P 42.4 F 26.8	C 801 P 33.1 F 16.6	C 764 P 32.1 F 21.9	C 773 P 34.2 F 27.9	C 753 P 37.7 F 16.7
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木) りゅうきゅう料理の日	21(金)
あか	牛乳、とりにく、だいず、ハム	牛乳、とりにく、とうふ、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、うずらのたまご、わかめ、とうふ、アガー	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ、アーサ、とうふ、ツナ、たまご	牛乳、とりにく、ぶたにく、ハム
き	ごめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ	ごめ、あぶら、じゃがいも、さとう	ごめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ブドウジュース	ごめ、あぶら、ラード、こむぎこ、ごま	コッペパン、さとう、マヨネーズ
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、ブルーベリー、パパイヤ、きゅうり、オレンジ	とうがん、えのき、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、にんにく、れんこん	にんじん、ほうきさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく、きぬさや、えのき、ながねぎ、ナタデココ	にんじん、ごぼう、ねぎ、えのき、にがうり、きゅうり	ほうきさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、パイン
小学校	C 660 P 23.3 F 18.5	C 588 P 27.4 F 16.1	C 600 P 25.6 F 15.1	C 637 P 25.7 F 18.4	C 603 P 25.9 F 22.7
中学校	C 809 P 28 F 21.8	C 745 P 35.3 F 20.5	C 750 P 31.2 F 17.4	C 739 P 30.6 F 20.1	C 768 P 32.8 F 27.8
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
あか	牛乳、たまご、ぶたにく、だいず、とりにく、とうふ、わかめ	牛乳、ぶたにく、きぬあげ、みそ、たまご、ハム	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、とうふ、さば	牛乳、ぶたにく、とりにく、あさり、ベーコン、ツナ	牛乳、ぶたにく、ポーク、こんぶ、かまぼこ、あつあげ、まひなご
き	ごめ、むぎ、あぶら、さとう	ごめ、むぎ、はるさめ、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん	ごめ、あぶら、さとう、でんぷん	ごめ、マーガリン、さとう、ごま、じゃがいも	ごめ、もちきび、あぶら、さとう、こむぎこ、でんぷん
みどり	にんじん、しょうが、いんげん、とうがん、えのき、こまつな、キャベツ、だいこん、きゅうり	とうがん、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、もやし	こんにゃく、しいたけ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しめじ、ピーマン、トマト、こまつな、ごぼう、インゲン	こんにゃく、にんじん、とうがん、こまつな、りんご
小学校	C 596 P 26.4 F 20.5	C 651 P 21 F 23.1	C 651 P 31.2 F 23.3	C 605 P 30.7 F 18.3	C 602 P 24.8 F 15.7
中学校	C 736 P 32.1 F 24.6	C 808 P 25.1 F 28.4	C 797 P 38 F 27.7	C 737 P 37.3 F 21.3	C 741 P 30.1 F 18.2

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

給食の前に



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。