

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) お祝いデザート 魚の西京焼き クープイリチー 黒米ごはん 中身汁	11(火) バナナ ホイコーロー ごはん コーンスープ	12(水) オレンジ まめ豆サラダ 白菜のクリーム煮 こくとうパン	13(木) ささみチーズフライ ひじきいため ごはん かき玉汁	14(金) なのはなのごまあえ ぶたどん 大根のみそ汁
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、でんぶん	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、でんぶん	ごめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、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) お祝いゼリー(1年生のみ) オレンジ パパイヤサラダ チキンカレー	18(火) れんこんつくね 肉じゃが ごはん 冬瓜スープ	19(水) 食育の日 手作りぶどうゼリー わかめスープ ちゅうかどん	20(木) りゅうきゅう料理の サングワチグワシー ゴーヤーサラダ アーサ汁 クファージュシー	21(金) ハンバーグのソースかけ かぼちゃサラダ コッペパン やさいスープ
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、でんぶん、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) しそふうみあえ そばろ 麦ごはん すまし汁	25(火) はるまき バンサンス 麦ごはん マーボー冬瓜	26(水) オレンジ さばのしょうが煮 タマナーチャンプルー ごはん イナムドウチ	27(木) ごぼうサラダ チキンのチリソースかけ ピラフ あさりのスープ	28(金) りんご きびなごのカレーあげ きびごはん 煮つけ
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、きびなご
き	ごめ、むぎ、あぶら、さとう	ごめ、むぎ、はるまき、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぶん	ごめ、あぶら、さとう、でんぶん	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、でんぶん
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、きゃべつ、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。