



食品群	体内でのたらしき
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

こ ん だ て	<p><b>1月24日から30日まで</b> <b>全国学校給食週間</b> です</p> <p>今月は、日本各地の郷土料理やソウルフード、ゆかりのある食材とり入れた献立を考えました。さらに、給食週間中は宮古島の特産物を使った料理がたくさん登場します！</p> <p>生産者さんや、 輸送にかかわる人 製造にかかわる人 調理にかかわる人・・・ すべての人に感謝の気持ちをもって、いただきましょう！</p>	<p>6(水)</p> <p>さばの照り焼き ネーブル キャベツのごま和え 麦ごはん 筑前煮</p>	<p>7(木) 七草(人日の節句)</p> <p>和風ハンバーグ みかん すずしろごはん じゃがいもみそ汁</p>	<p>8(金)</p> <p>黄桃 花野菜のサラダ 揚げパン 冬瓜のスープ</p>	
	あか	牛乳、とり肉、ちくわ、あつあげ、さば、ツナ	牛乳、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、とうふ、とりにく	牛乳、きな粉、とり肉、ツナ	
	き	米、麦、サラダ油、さんおんとう、白すりごま、ねりごま	米、白ごま、じゃがいも、やまいも、さんおんとう、でん粉	コッペパン、サラダ油、グラニューとう、マヨネーズ	
	みどり	れんこん、にんじん、だいこん、こんにやく、いんげん、キャベツ、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	だいこん、だいこん葉、にんじん、たまねぎ、れんこん、しめじ、えのき、みかん	とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、プロコリー、カリフラワー、キャベツ、おうとう	
小学校	E 637 P 27.6 F 19.5	E 560 P 17.6 F 15.5	E 622 P 21.8 F 24.4		
中学校	E 777 P 33.4 F 22.9	E 714 P 21.4 F 18.8	E 726 P 25.5 F 28.9		
こ ん だ て	<p>日本全国の「おいしい」をいただきます！！</p> <p>さいごは 私たちの宮古島☆</p>	<p>12(火)</p> <p>あじフライ ネーブル 麦ごはん 具雑煮</p>	<p>13(水)</p> <p>愛知県 鬼まんじゅう おに  Stamina納豆 麦ごはん 飛鳥汁</p>	<p>14(木) 小5・欠食</p> <p>福井県 ころばなます りんご ひじきごはん 治部煮</p>	<p>15(金)</p> <p>りんごゼリー たまごとわかめスープ 盛岡じゃじゃ麺</p>
	あか	牛乳、とり肉、ちくわ、あじ、ぶた肉、平かまぼこ	牛乳、とり肉、白みそ、とりひき肉、納豆	牛乳、ひじき、大豆、とり肉、あぶらあげ、白みそ	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、たまご、わかめ
	き	米、麦、もち粉、サラダ油、さんおんとう、サラダ油、白ごま	米、麦、じゃがいも、ごま油、さんおんとう、さつまいも、小麦粉、グラニューとう	米、麦、なまふ、小麦粉、里芋、さんおんとう、白すりごま	うどん、ごま油、さんおんとう、すりゴマ黒、りんごゼリー
	みどり	だいこん、はくさい、しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにやく、もやし、いんげん、ネーブルオレンジ	はくさい、にんじん、しいたけ、ごまつな、たまねぎ	ごぼう、えのき、たけのこ、にんじん、しいたけ、ごまつな、だいこん、葉ねぎ、りんご	たまねぎ、しいたけ、にんじん、木くらげ、たけのこ、きゅうり、長ねぎ、とうがん、はくさい
小学校	E 685 P 26.8 F 19.1	E 663 P 23.8 F 15.9	E 540 P 20.4 F 13	E 506 P 19.7 F 16	
中学校	E 816 P 30.5 F 21.7	E 816 P 28.6 F 18.6	E 650 P 24.4 F 14.5	E 602 P 23.6 F 18.4	
こ ん だ て	<p>18(月)</p> <p>埼玉県 味噌ポテト こまつなの変りしめじ 麦ごはん すきやき煮</p>	<p>19(火)</p> <p>愛知県 味噌カツ キャベツのゆずドレッシング和え 麦ごはん けんちん汁</p>	<p>20(水)</p> <p>旧暦12/8 ムーチーの日 鬼ムーチー 冬瓜のそぼろあんかけ丼 魚汁</p>	<p>21(木)</p> <p>きびなごの磯辺揚げ ネーブル 切干大根の煮物 麦ごはん 呉汁</p>	<p>22(金)</p> <p>カレーライスの日 フルーツヨーグルト オムレツ カレーライス</p>
	あか	牛乳、牛肉、とうふ、チーズ、糸けずり、赤みそ、白みそ	牛乳、うすあげ、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたひき肉、大豆、アラスカめぬけ 生、とうふ、赤みそ、白みそ	牛乳、大豆、ぶた肉、あぶらあげ、白みそ、きびなご、青のり、うすあげ
	き	米、麦、サラダ油、さんおんとう、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	米、麦、サラダ油、さんおんとう、白すりごま、ドレッシング、白ごま、パン粉	サラダ油、さんおんとう、でん粉、米、麦、もち粉、ペイロ	米、麦、じゃがいも、でん粉、小麦粉、サラダ油、サラダ油
	みどり	はくさい、長ねぎ、えのき、しいたけ、しゅんぎく、こまつな、キャベツ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	とうがん、たまねぎ、あお豆、木くらげ、にんじん、はくさい、葉ねぎ	にんじん、こんにやく、葉ねぎ、きりぼしだいこん、こまつな、ネーブルオレンジ
小学校	E 657 P 24 F 20.9	E 601 P 21.8 F 18	E 690 P 27 F 15.9	E 644 P 26.3 F 18.7	
中学校	E 807 P 29.3 F 25	E 717 P 24.1 F 20.6	E 857 P 32.6 F 18.3	E 789 P 31.7 F 21.8	
こ ん だ て	<p>25(月) 中・欠食</p> <p>宮古島(沖縄県)の おいしい食べ物♪</p> <p>黒糖ビーンズ にんじんシリシリ 紅芋ごはん 冬瓜ソブシ</p>	<p>26(火)</p> <p>宮古島産 まぐろの揚げ煮 パパイヤリチー 麦ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>27(水)</p> <p>宮古牛 フーチャンプルー たんかん 麦ごはん 牛汁</p>	<p>28(木)</p> <p>かぼちゃと野菜の煮物 ネーブル アーサ汁 なまり節のたきこみごはん</p>	<p>29(金)</p> <p>バナナ ぱるだまのかきあげ 野菜そば</p>
	あか	牛乳、ぶた肉、とうふ、ツナ、平かまぼこ、たまご、大豆	牛乳、もずく、とうふ、赤みそ、白みそ、きはだ 生、ぶた肉、さつまサラダ	牛乳、牛肉、たまご、ぶた肉、とうふ、糸けずり	牛乳、なまり節、平かまぼこ、アーサ、とうふ、とりひき肉
	き	米、麦、ペイロ、白ごま、さんおんとう、サラダ油、ことう	米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、さんおんとう、白ごま、サラダ油	米、麦、ふ、サラダ油	米、麦、サラダ油、さんおんとう
	みどり	とうがん、いんげん、こんにやく、にんじん、たまねぎ、にら	たまねぎ、葉ねぎ、パパイヤ、木くらげ、にんじん、にら	とうがん、パパイヤ、キャベツ、にんじん、こまつな、たんかん	ごぼう、葉ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、えのき、あお豆、ネーブルオレンジ
小学校	E 591 P 22.2 F 19.7	E 628 P 29.8 F 17.8	E 681 P 27.6 F 21.2	E 559 P 26.6 F 12	
中学校	E 713 P 25.9 F 23	E 770 P 36.8 F 20.8	E 853 P 33.7 F 33.3	E 875 P 32 F 13.1	

※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。