

2月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
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

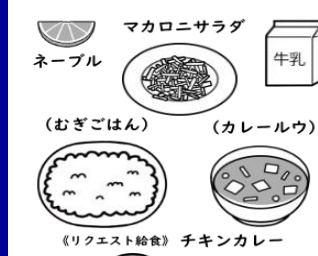
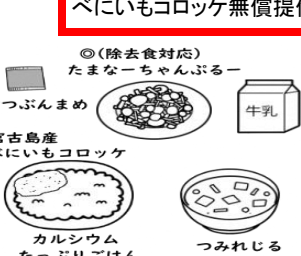
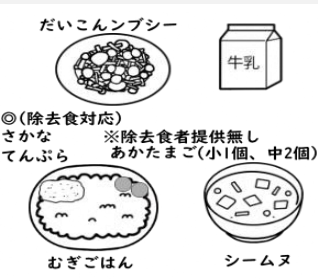
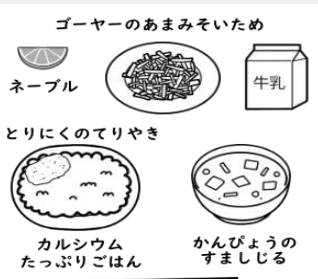
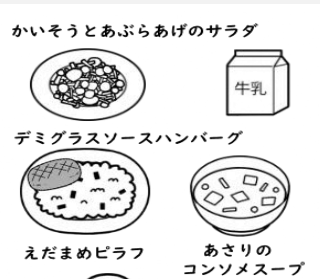
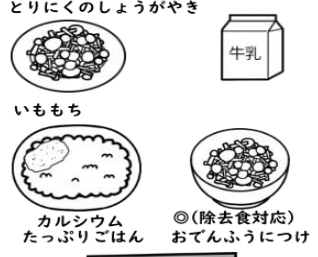
学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

FAX: 0980-77-8490

※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。

24日 砂川小全学年



こ ん だ て	★ ★ ★ リクエスト給食 ★ ★ ★ 中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。 リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・ 先生方と楽しい給食時間を過ごしてください♪			1(水)	2(木) 麩の日	3(金) 節分・大豆の日																		
	<table><tr><th>主食の部</th><th>おかずの部</th><th>デザート</th></tr><tr><td>1 わかめごはん</td><td>1 チキンカレー</td><td>1 フルーツナタデココ</td></tr><tr><td>2 きなこあげぼん</td><td>2 にくじゃが</td><td>2 かぼちゃのムース</td></tr><tr><td>3 みやこそば</td><td>3 ちくわのいそべあげ</td><td>3 おいもの大福</td></tr><tr><td>4 タコライス</td><td>4 シームヌ</td><td>4 チーズ大福</td></tr><tr><td>5 ジャージャー麺</td><td>5 ハヤシライス</td><td>5 みかん</td></tr></table>			主食の部	おかずの部	デザート	1 わかめごはん	1 チキンカレー	1 フルーツナタデココ	2 きなこあげぼん	2 にくじゃが	2 かぼちゃのムース	3 みやこそば	3 ちくわのいそべあげ	3 おいもの大福	4 タコライス	4 シームヌ	4 チーズ大福	5 ジャージャー麺	5 ハヤシライス	5 みかん	 マカロニサラダ ネーブル (わぎごはん) (カレールウ) 《リクエスト給食》 チキンカレー	 アセロラゼリー パパイアサラダ こくとうミルクあげパン ふのトマトに	◎(除去食対応) たまなーちゃんぶるー  せつぶんまめ 宮古島産 べにいもコロッケ カルシウム たっぷりごはん つみれじる
	主食の部	おかずの部	デザート																					
1 わかめごはん	1 チキンカレー	1 フルーツナタデココ																						
2 きなこあげぼん	2 にくじゃが	2 かぼちゃのムース																						
3 みやこそば	3 ちくわのいそべあげ	3 おいもの大福																						
4 タコライス	4 シームヌ	4 チーズ大福																						
5 ジャージャー麺	5 ハヤシライス	5 みかん																						
1月の提供は黄色、2月の提供はピンク色で表記しました。 3月もお楽しみに！			C 739 P 24.1 F 25.5 C 915 P 29.3 F 30.9	C 661 P 26.9 F 23 C 821 P 33.6 F 27.8	C 680 P 26.9 F 18.8 C 793 P 30.9 F 20.5																			
小学校 中学校																								
こ ん だ て	6(月) 旧十六日祭	7(火) 旧十六日祭献立	8(水) にわたりの日	9(木) 肉の日	10(金) 豚丼の日																			
		 だいこんぶしー 牛乳 ◎(除去食対応) さかな ※除去食者提供無し てんぷら あかたまご(小1個、中2個) わぎごはん シームヌ	 ゴーヤーのあまみそいため ネーブル とりにくのてりやき カルシウム たっぷりごはん かんびょうの すましじる	 かいそうとあぶらあげのサラダ 牛乳 デミグラスソースハンバーグ えだまめピラフ あさりの コンソメスープ	 たまねぎの みそマヨサラダ 牛乳 (わぎごはん) (ぶたどんのぐ) ぶたどん こまつなの みそじる																			
		C 674 P 28 F 24.1 C 822 P 34.6 F 29.2	C 689 P 30.2 F 25.6 C 841 P 37 F 31	C 603 P 23.4 F 20.2 C 756 P 29.2 F 25	C 715 P 27.1 F 27.9 C 881 P 33.3 F 33.8																			
小学校 中学校																								
こ ん だ て	13(月) 2/11建国記念の日献立	14(火) パレンタインデー	15(水)	16(木) 寒天の日	17(金) みやーく食材の日																			
	 《リクエスト給食》にくじゃが 牛乳 グルクンのこがねやき カルシウム たっぷりごはん なかみじる	 チョップドサラダ 牛乳 ココア おしパン チキンピラフ キャベツの クリームに	 さいといものサラダ 牛乳 (めん) (ミートソース) わぎごはん (もずくあんかけ) みートソース スパゲティー わかめの ちゅうかスープ	 《リクエスト給食》 フルーツナタデココ 牛乳 (わぎごはん) (もずくあんかけ) もずくどん かんてん スープ	冬瓜・豚肉・枝豆・マグロフライ・ アロエ入りゼリー無償提供  宮古島のアロエ入り シーフワサーゼリー 牛乳 ゴーヤー サラダ 伊良部島のマグロフライ (わぎごはん) (カレールウ) みやーくじまカレー																			
		C 690 P 34.3 F 23.7 C 830 P 39.9 F 27.4	C 953 P 26.9 F 35.6 C 1196 P 33 F 44.2	C 578 P 26.1 F 22.4 C 709 P 31.7 F 26.9	C 569 P 18.2 F 14.7 C 694 P 21.7 F 16.7	C 762 P 30.7 F 25 C 915 P 35.2 F 29.3																		
小学校 中学校																								
こ ん だ て	20(月) 食育～長野県～	21(火)	22(水) おでんの日	23(木) 天皇誕生日	24(金)																			
	 ごぼどん 牛乳 おいだれ やきとり てづくり のざわなふりかけ わぎごはん おおびら	 ネーブル 牛乳 にんじんも とチーズの サラダ (コッペパン) (ウインナー) ウインナー ドック とうがん スープ	 とりにくのしょうがやき 牛乳 いももち カルシウム たっぷりごはん ◎(除去食対応) おでんふうにつけ	 天皇誕生日	 (めん) (しる) (にく) (かまぼこ) バナナ 牛乳 《リクエスト給食》 みやこそば ブロッコリーの おかかあえ																			
		C 695 P 30.7 F 26.1 C 851 P 37.7 F 31.2	C 663 P 23.5 F 28.1 C 798 P 27.6 F 32	C 709 P 26.2 F 20.5 C 852 P 31.8 F 23.9		C 597 P 29.7 F 19.2 C 723 P 36.1 F 22.7																		
小学校 中学校																								
こ ん だ て	27(月)	28(火)	宮古島市地産地消推進協議会(事務局:宮古島市産業振興局)では、市内で生産される農林水産物の生産及び消費拡大を推進し、地産地消の推進に取り組んでいます。 その中で学校給食に特化した「学校給食プロジェクトチーム」を編成し、更なる活用を推進し、利用率の拡大を図るため、「みやーく食材の日」を設定しました。 市内の児童・生徒に食してもらうことにより、生産者の思いや食の大切さ等、食に対する関心や理解を深める機会となり食育につながると考えております。																					
	 チーズタッカルビ 牛乳 《リクエスト給食》 ちくわのいそべあげ わぎごはん チキンと セロリの スープ	 コールスローサラダ 牛乳 チキンのバジルチーズやき (カルシウム たっぷりごはん) (ハヤシルウ) 《リクエスト給食》ハヤシライス	「冬瓜・枝豆・豚肉・マグロフライ・アロエゼリー」 は宮古島市より無償で提供していただきました																					
		C 663 P 26.2 F 23.1 C 834 P 33.2 F 28.7	C 789 P 28.8 F 33.6 C 977 P 35.4 F 41.1	市内の全校で同じ献立を提供します♪																				
小学校 中学校																								