



食品群	体内でのばたらき
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	体の調子をどとのえる

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

※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。

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。
給食では、衛生管理のもとみなさんの健康や成長のために栄養バランスを考へて作られています。宮古島や沖縄県の地産物や郷土料理をはじめ様々な料理が登場します。自分の体のためにバランスよく食事をとるようにしましょう。

今年度より児童生徒全員に詳細献立表を配布することになりました。
毎日の給食にどのような食材や調味料が使われているか確認できます。
アレルギーを持っている児童生徒、保護者の方は必ず内容の確認をお願いします。

平良調理場の紹介
学校数：小学校9校 中学校7校 計16校
食数：約4240食
事務所：5名
県費栄養士：2名
調理委託：オーディフ
栄養士：1名
調理員：34名
安全・安心でおいしい給食を届けるよう頑張ります！

こ ん だ て	にゅうがく おめでとうございます！ 1ねんせいのみなさん、にゅうがくおめでとうございます。きゅうしょくでは、おうちでたべたことのない やさいや りょうりができることがあります。いろいろなたべものを たべて、げんきよく がっこうせいかつをすごしましょう！		7(水) お祝いデザート (卵乳小麦不使用) パパイイリチー 牛乳 さばごまみそ煮 ごはん シムヌ	8(木) 宮古島産 紅芋ごま団子 牛乳 黒糖ビーンズ クワアジュン 牛乳 キャベツのあえもの	9(金)よいピーマンの日 ぶたにくとピーマンの オイスターソースいため 牛乳 揚げぎょうざの甘酢かけ ごはん 春雨スープ	
	あか	12(月) 平一小、北小 南小、東小 久松小、鏡原小 西辺小、狩俣小	7(水) 平良中、北中 久松中、鏡原中 西辺中、池間中 8(木) 狩俣中	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、さば、みそ ごめ、さとう、ごま、おいらいデザート こんにゃく、しいたけ、しょうが、パパイア、たまねぎ、にんじん C 706 P 28.8 F 24.6 C 834 P 34.4 F 27.7	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、だいず ごめ、あぶら、べいにも、ごま、さとう、もちこ、こくとう しまにんじん、しいたけ、きゃべつ、きゅうり、にんじん C 636 P 22.5 F 20 C 723 P 25.9 F 21.2	ぎゅうにゅう、ぶたにく ごめ、ほるさめ、てんぷん、さとう、ごまごこ、あぶら にんじん、しいたけ、ちんげんさい、たまねぎ、はくさい、きゃべつ、しょうが、赤ピーマン、たけのこ、ピーマ C 615 P 20.9 F 19.5 C 722 P 24.5 F 20.7
	みどり	12(月)新1年生給食スタート	13(火) レンコンごまマヨ和え 牛乳 スコッチエッグ 黒糖パン ミネストローネ	14(水) オレンジ ナムル 牛乳 ブルコギ丼 (ごはんの上のせて食べて下さい) ごはん わかめスープ	15(木) カラフルサラダ 牛乳 照り焼きチキンパティ コッペパン 宮古島産 かぼちゃのスープ	16(金) たくあん和え 牛乳 りんご ごはん チキンカレー
	小学校	C 670 P 22.3 F 25.2	C 720 P 25.8 F 26.3	C 562 P 23.1 F 13.9	C 655 P 27.6 F 23	C 610 P 21.4 F 15.1
中学校	C 702 P 24.4 F 23.6	C 819 P 28.5 F 29.3	C 677 P 27.7 F 15.8	C 791 P 32 F 26.2	C 739 P 25.4 F 17.4	
こ ん だ て	19(月) チーズ大福 牛乳 厚焼き玉子 鶏ごぼうごはん はりほり漬け		20(火) かぼちゃと豆のサラダ 牛乳 ハンバーグソースかけ なかよしパン ジュリエンスープ	21(水) フルーツ白玉 牛乳 マーボーなす丼 (ごはんの上のせて食べてください) ごはん きのコスープ	22(木) スナックアーモンド 牛乳 じゃがバター ミートスパゲティ 花野菜サラダ	23(金)★平良調理場食育の日★ オレンジ クービーリチー 牛乳 くるままと鶏肉のナゲット ごはん 宮古島のすまし汁
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、たまご ごめ、あぶら、さとう、ごま、チーズ大福	ぎゅうにゅう、むえんせきベーコン、とりにく、ぶたにく なかよしパン、さとう、てんぷん、マヨネーズ(たまごふしゅう)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ ごめ、あぶら、さとう、しらたま	ぎゅうにゅう、ぶたにく スパゲティ、さとう、あぶら、バター、じゃがいも、アーモンド	ぎゅうにゅう、ぶたにく、アーサ、とうふ、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ ごめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、みずあめ
	みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、えだまめ、だいこん、つげもの、りんご	にんじん、きゃべつ、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、かぼちゃ、ブロッコリー	とうがん、しいたけ、しめじ、こまつな、にんじん、なす、たまねぎ、ながねぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ズッキーニ、トマト、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー	とうがん、にら、にんにく、にんじん、こんにゃく、オレンジ
	小学校	C 606 P 22.9 F 16.7	C 629 P 25.4 F 24	C 605 P 22.8 F 14.6	C 575 P 21.7 F 22.3	C 623 P 24 F 22
中学校	C 708 P 26.2 F 17.9	C 757 P 29.5 F 27	C 736 P 27.7 F 16.6	C 673 P 25.4 F 24.6	C 770 P 30 F 27	
こ ん だ て	26(月) フルーツ杏仁風プリン (卵乳不使用) 牛乳 しゅうまい 五目チャーハン きゅうりの中華づけ		27(火) オレンジ 海藻サラダ 牛乳 ケチャップミートボール (小1個 中2個) コッペパン クラムチャウダー	28(水) 千切りイリチー 牛乳 グルクンのシークワサーソース ごはん 沖縄風みそ汁	4月の欠食予定 28(水) 久松小 30(金) 南小、北小 鏡原小	
	あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく ごめ、あぶら、てんぷん、ごまごこ、ごまあぶら、デザート	ぎゅうにゅう、あさり、とりにく、ツナ、かいそう、ぶたにく コッペパン、じゃがいも、なまクリーム、さとう、てんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、グルクン、こんにゃく、かまぼこ、あつあげ ごめ、てんぷん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ごめ、あぶら、さとう、ばんこ、てんぷん	
	みどり	しいたけ、ながねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、きゃべつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、しょうが、だいこん、パパイア、きゅうり、オレンジ	にんじん、もやし、ながねぎ、シークワサー、きりぼし、だいこん、こんにゃく	とうがん、にんじん、こんにゃく、いんげん、たまねぎ、れんこん、だいこん、ほうれんそう、きゅうり	
	小学校	C 622 P 19 F 23.2	C 605 P 25.8 F 18.9	C 669 P 31.3 F 23	C 601 P 27.8 F 15.9	
中学校	C 740 P 21.3 F 27	C 792 P 33.6 F 24	C 813 P 35.9 F 27.7	C 766 P 36 F 20.4		

