

令和7年

2月 の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

※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5000円、中学校5400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	血やにく、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		650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校		830	27.0~41.5	18.4~27.7

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

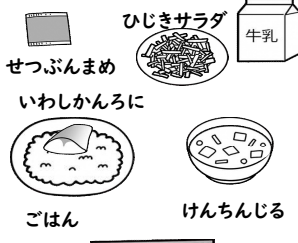
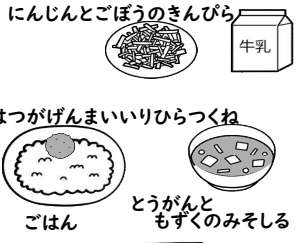
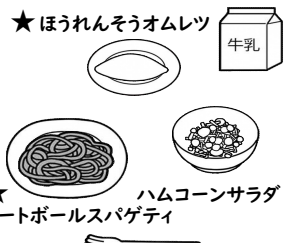
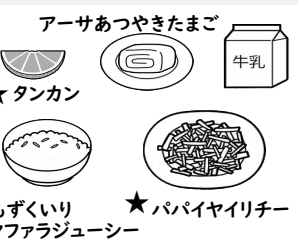
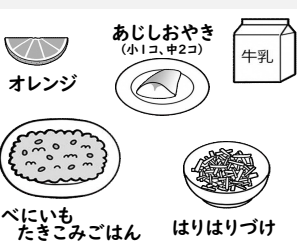
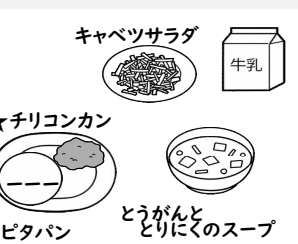
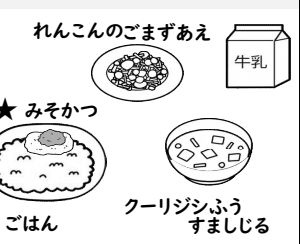
大豆からできるもの

大豆油、豆腐、湯葉、油揚げ、厚揚げ、がんもどき、きな粉、きなこ、みそ、しょうゆ、納豆、おから、凍り豆腐

2/21 (金) 「みゃーく食材の日」を実施します。

豚肉・マグロ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも
キャベツ・大根・きゅうり・パパイア・アロエ

上記の材料は宮古島市産を使用しています！
給食に関わる全ての方々に感謝していただきます。

こ ん だ て	3(月) 【節分献立】	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
						
	あ か き	とうふ、ひじき、かつおぶし、いわしかんろに、きゅうにゅう、せつぶんめ、ごま、さといも、ごめ	ぶたにく、とりにく、ひじき、しろごまつくね、きゅうにゅう、もちごめ、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、ごめ	もずく、かまぼこ、ぶたにく、みそ、きゅうにゅう、はつがげんまいりひらつくね、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ごめ	ハム、だいず、ミートボール、ほうれんそうオムレツ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、スパゲティ	こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、ぶたレバー、みそ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、いもくじてんぶら、ごめ
	み ど り	きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、ごぼう、れんこん C 585 P 23.9 F 16.9 小学校 C 727 P 30.2 F 19.9 中学校	キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、にんにく、しょうが、えだまめ C 608 P 21.2 F 24.5 小学校 C 773 P 27.4 F 31.7 中学校	こんにゃく、とうがん、にんじん、しいたけ、ごぼう、きぬさや C 676 P 24.8 F 25.1 小学校 C 794 P 28.3 F 28.1 中学校	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、にんにく、なす C 566 P 21.5 F 22 小学校 C 713 P 26.8 F 27.2 中学校	こんにゃく、だいこん、にら、にんじん、にんにく C 645 P 25.1 F 17.5 小学校 C 752 P 30.4 F 18.9 中学校
こ ん だ て	10(月)	11(火)			12(水)	
		食と子どもの健康展 2月1日(土曜日) サンエー宮古島シティ (マツモトキヨシ店前)				
	あ か き	なっとう、ぶたにく、とりにく、みそ、こんぶ、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、ごめ			とうふ、かまぼこ、ぶたにく、ちぐさやき、きゅうにゅう、でんぶ、あぶら、ごめ	
	み ど り	こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ、しょうが、ごぼう C 639 P 25.3 F 22 小学校 C 784 P 31 F 26.3 中学校			こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、しいたけ、しょうが C 590 P 24.2 F 19.3 小学校 C 696 P 27.9 F 21.4 中学校	
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 【琉球料理の日】	21(金) 【みゃーく食材の日】	
						
	あ か き	とりにく、のり、こんぶ、さばしょうがに、とびうおボール、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、ごま、ごめ	ぶたにく、ぶたレバー、ツナ(マグロ)、てりやきチキンパティ、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、マカロニ	とうふ、ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、だいず、みそ、わかめ、きゅうにゅう、でんぶ、ごまあぶら、しらたま、さとう、あぶら、ごめ	もずく、ぶたにく、アーサあつやきたまご、きゅうにゅう、あぶら、ごめ	ぶたにく、マグロフライ、きゅうにゅう、じゃがいも、あぶら、アロエゼリー、ごめ
	み ど り	こんにゃく、きゅうり、だいこん、にんじん、あかピーマン、こまつな、パパイア C 647 P 27.8 F 21.3 小学校 C 765 P 32.4 F 23.7 中学校	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく C 562 P 26.3 F 19.8 小学校 C 660 P 30.4 F 22.4 中学校	たまねぎ、なす、にら、にんじん、みかん、もも、えのき、ようなし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ナタデココ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ C 613 P 24.2 F 17 小学校 C 755 P 29.4 F 19.7 中学校	たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、たんかん、しいたけ、パパイア C 502 P 23.1 F 21.3 小学校 C 580 P 26.3 F 24.2 中学校	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、パパイア C 706 P 27.4 F 21.4 小学校 C 847 P 32.7 F 24.8 中学校
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金) 【入試応援献立】	
	天皇誕生日振替休日 【2月の欠食予定】 10日(月) 鏡原小全 21日(金) 平一小全 27日(木) 池間小 3~5年 28日(金) 北小全					
	あ か き	あじのしおやき、ぶたにく、かつおぶし、きゅうにゅう、あぶら、ごま、ごめ、べにいも	あぶらあげ、くるまふととりにくのナゲット、みそ、こんぶ、ぶたにく、きぬあつあげ、きゅうにゅう、さとう、あぶら、ごめ	とうがん、にんじん、ながねぎ、はくさい、えのき、いんげん	ぶたにく、ぶたレバー、とりにく、ツナ(マグロ)、ミックスビーンズ、しろういんげん、えだまめ、きゅうにゅう、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ピタパン	ぶたにく、ツナ(マグロ)、みそ、とんかつ、きゅうにゅう、でんぶ、さとう、あぶら、ごま、ごめ
	み ど り	きゅうり、にんじん、はくさい、オレンジ、しいたけ、かくざりだいこん、ごぼう	キャベツ、きゅうり、はくさい、オレンジ、しいたけ、かくざりだいこん、ごぼう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、パパイア	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、ピーマン、あかピーマン、トマト、にんにく、パパイア	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、とうがん、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、れんこん
小学校	C 577 P 22.8 F 16.6	C 711 P 30.9 F 19.7	C 591 P 25.2 F 19	C 550 P 26.6 F 21.4	C 634 P 26.7 F 20.5	
中学校	C 711 P 30.9 F 19.7	C 741 P 31.5 F 23.5	C 741 P 31.5 F 23.5	C 675 P 32.7 F 25.4	C 741 P 30.7 F 21.9	

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュース・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パンは「新里商店」に配送を委託しています。

★がついているメニューは、小学6年生と中学3年生のリクエストです