

令和5年
2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4600円、中学校5000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	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	<p>今月の行事</p> <p>どうして節分に豆をまくの？</p> <p>五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気の目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？</p>		<p>1(水)</p> <p>フレンチサラダ ミニケチャップ まぐろ団子スープ オムライス</p>	<p>2(木)</p> <p>ちくわのマヨネーズ焼き ひじきいため ごはん けんちんじる</p>	<p>3(金) せつぶん</p> <p>せつぶん豆 いわし生姜煮 しらたき炒め ごはん とうがんのみそ汁</p>		
	あかき		牛乳、とり、まぐろ、ハム、ベーコン	牛乳、とうふ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、だいず、ちくわ、スキムミルク、かつおぶし、のり	牛乳、なまりぶし、みそ、ぶたにく、あつあげ、いわし、だいず、わかめ		
	みどり		こめ、はるさめ、あぶら	こめ、さといも、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、生クリーム	こめ、あぶら、さとう		
	小学校		ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、はくさい、きやべつ、きゅうり	しめじ、だいこん、にんじん、きやべつ、にら、ごぼう	とうがん、えのき、はくさい、こんにやく、たまねぎ、にんじん、こまつな		
	中学校		C 616 P 22.5 F 22.5 C 743 P 26.1 F 26	C 607 P 25 F 21.3 C 732 P 29.3 F 24.8	C 602 P 28.1 F 18.7 C 725 P 33.4 F 21.1		
こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>ごはんはひだり しるはみぎ</p> <p>旧十六日祭</p>		<p>7(火)</p> <p>しそ風味あえ そばろ井 とうがんスープ</p>	<p>8(水)</p> <p>ゴボウサラダ あげパン ポトフ</p>	<p>9(木)</p> <p>れんこん入りつくね デークニイリチー ごはん イナムドゥチ</p>	<p>10(金)</p> <p>りんご ホイコーロー ごはん コーンスープ</p>	
	あかき		牛乳、ぶたにく、たまご、だいず、とり、とうふ、わかめ	牛乳、ぶたにく、ウインナー、きなこ、スキムミルク、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ、とり	牛乳、とり、たまご、ぶたにく、みそ	
	みどり		こめ、むぎ、あぶら、さとう	パン、じゃがいも、油、さとう、ことう、アーモンド、あぶら、ごま	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら	
	小学校		にんじん、しょうが、いんげん、とうがん、えのき、こまつな、きやべつ、だいこん、きゅうり、しそ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、セロリ、しめじ、にんにく、ごぼう、インゲン	こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、いんげん、れんこん	コーン、たまねぎ、こまつな、にんじん、きやべつ、たけのこ、赤ピーマン、りんご	
	中学校		C 626 P 30.8 F 21.8 C 776 P 38 F 26.2	C 628 P 26.4 F 25.1 C 787 P 32.8 F 30.4	C 599 P 25.3 F 14.2 C 735 P 32.2 F 18.2	C 601 P 26.2 F 14.7 C 740 P 32.2 F 16.6	
こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>なっとう ゴーヤーチャンプルー</p>		<p>14(火)</p> <p>ブラウニー きやべつのメンチカツ ブロッコリーサラダ きのこスパゲティ</p>	<p>15(水)</p> <p>ひじきしゅうまい ナムル 麦ごはん マーボー大根</p>	<p>16(木)りゅうきゅう料理の日</p> <p>オレンジ タマナーチャンプルー 油みそ ごはん チムシンジ</p>	<p>17(金) みやーく食材の日</p> <p>アロエゼリー ゴーヤーサラダ いらぶ島のマグロフライ みやーく島カレー</p>	
	あかき		牛乳、ぶたにく、たまご	牛乳、ぶたにく、きぬあつあげ、みそ、とり、ひじき、たまご	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とうふ、みそ、まぐろ、かつおぶし	牛乳、ぶたにく、ツナ、まぐろ	
	みどり		こめ、油	スパゲティ、油、さとう、こむぎこ、パン粉、バター、チョコレート	こめ、むぎ、油、さとう、こむぎこ、ごま、ごま油	こめ、油、さとう	
	小学校		しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがうり、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きくらげ、しめじ、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、きやべつ	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、きゅうり、もやし、ほうれんそう	にんじん、だいこん、もやし、こまつな、しょうが、オレンジ	
	中学校		C 600 P 27.8 F 17.5 C 750 P 32.8 F 19.7	C 589 P 25.2 F 28.2 C 733 P 30.9 F 35.9	C 619 P 23.7 F 21.1 C 746 P 27.9 F 24.5	C 606 P 26.3 F 18.5 C 742 P 32 F 21.6	
こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>もも缶 フータシャー</p>		<p>21(火)</p> <p>宮古のべにいもコロッケ もずく井 すまし汁</p>	<p>22(水)</p> <p>まめ豆サラダ シークワーサージャム コッペパン 白菜のクリーム煮</p>	<p>23(木)</p> <p>天皇誕生日 てんのうたんじょうび</p>		
	あかき		牛乳、ぶたにく、とり、もずく	牛乳、とり、ベーコン、スキムミルク、だいず、ハム			
	みどり		こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、べにいも、パン粉	パン、じゃがいも、あぶら、じゃがいも、さとう、シークワーサージャム			
	小学校		にんじん、きやべつ、にら、もも缶	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、きくらげ、しょうが、とうがん、えのき、こまつな			
	中学校		C 627 P 26.8 F 19.2 C 762 P 32.8 F 22.7	C 638 P 21.9 F 20.2 C 749 P 25.7 F 21.6	C 605 P 26.8 F 18 C 743 P 33.2 F 21.2	C 725 P 28.4 F 19.3 C 865 P 32.9 F 21.3	
こ ん だ て	<p>27(月)</p> <p>もずく入り卵やき 肉じゃが ごはん 大根のみそ汁</p>		<p>28(火)</p> <p>さばのてりやき せんぎりイリチー ごはん シカムドゥチ</p>	<p>2月17日(金)は「みやーく食材の日」です。 下記の材料は宮古島市産を使用しています！ ★とうがん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉 ゴーヤー・パイナップル・えだ豆・アロエ・マグロ ***** 生産者に感謝していただきます。</p>			
	あかき		牛乳、ぶたにく、もずく、たまご、つな、とうふ、みそ、わかめ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ、こんぶ、さば			
	みどり		こめ、油、じゃがいも、さとう	こめ、あぶら、さとう			
	小学校		にんじん、こんにやく、えだまめ、たまねぎ、だいこん、しいたけ	こんにやく、しいたけ、とうがん、きりぼしだいこん、にんじん、しょうが			
	中学校		C 645 P 32.8 F 19.3 C 798 P 40.3 F 22.7	C 610 P 32.2 F 19.8 C 748 P 39.2 F 23.1			

宮古島市では、地産地消を推進するために、「みやーく食材の日」を設定しました。この日は、宮古島市で作られた食材を多く使った給食で、宮古島市内の小中学校で、同じ献立を提供します。また、給食時には畑や漁業の様子、生産者の方々を動画で紹介します！