



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

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

てあみなお

手洗いを直そう!

食事の前には
かならず
手をきれいに
洗いましょう

手を洗ったら
ハンカチで
ふこう

目に見えないけれど、
バイ菌がたくさん
ついています

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて、ていねいに洗うことを心がけましょう。

こ ん だ て	1(木) ごぼう包焼 ネーブル 家常豆腐 麦ごはん 白菜のスープ	2(金) さわらのみそやき ごまジャコあえ 麦ごはん 芋煮汁			
あ か き	あつあげ、ぶた肉、ベーコン、赤みそ、大豆、牛乳	さわら、ぶた肉、白みそ、チリメン、牛乳			
み ど り	でん粉、ごま油、サラダ油、麦、米、小麦粉、パン粉、砂糖	じゃがいも、ごま油、三温糖、白ごま、麦、里芋、米粉、砂糖			
小 学 校	C 582 P 21.5 F 17.8	C 619 P 26.8 F 19.2			
中 学 校	C 744 P 27.6 F 22	C 760 P 32.5 F 22.3			
こ ん だ て	5(月) 大豆の甘辛煮 とり肉とれんこんのいためもの 麦ごはん 石狩汁	6(火) みかん キャベツのカレー風味サラダ チキンピラフ 洋風卵スープ	7(水) 手作り オレンジゼリー コッペパン ポークビーンズ	8(木) ぎょうざ さつまいものキムチいため 麦ごはん わかめスープ	9(金) りんご もずく丼 とうがンのみそ汁
あ か き	とうふ、とり肉、大豆、赤みそ、白みそ、カエリ、牛乳、さけ	ベーコン、とり肉、鶏卵、かにかま、牛乳	ぶた肉、ベーコン、大豆、牛乳、アガー	あつあげ、ぶた肉、赤みそ、わかめ、牛乳	とうふ、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、赤みそ、白みそ、牛乳
み ど り	じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	オリーブ油、マヨネーズ、白ごま、麦、米	じゃがいも、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、小麦粉、コッペパン、無塩バター	さつまいも、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米、でん粉、小麦粉	でん粉、三温糖、サラダ油、麦、米
小 学 校	C 686 P 30.9 F 22.4	C 534 P 18.9 F 18.7	C 638 P 27.2 F 20	C 573 P 19.4 F 16.2	C 574 P 20.5 F 14.4
中 学 校	C 848 P 37.9 F 27	C 673 P 22.5 F 21.9	C 757 P 32.6 F 23.4	C 704 P 23 F 19	C 692 P 24.3 F 16.1
こ ん だ て	12(月) グルクンのからあげ ファイリチー 麦ごはん アーサのみそ汁	13(火) ネーブル 鶏肉と野菜の甘酢いため 中華ちまき風 たきこみご飯 にら玉スープ	14(水) フルーツポンチ 鮭のマヨネーズやき 黒糖パン 白いんげん豆 スープ	15(木) 琉球料理の日 きびなごの シークワサーがけ にがなごまあえ 麦ごはん マンクークアア	16(金) 切干大根の卵焼き みかん 寒天と海そうのあえもの 麦ごはん じゃがいもの そぼろ煮
あ か き	とうふ、アーサ、グルクン、ぶた肉、鶏卵、赤みそ、白みそ、糸けずり、牛乳	ぶた肉、とり肉、鶏卵、大豆、牛乳	さけ、とり肉、牛乳、白いんげん豆、白みそ、白花生	あつあげ、豚肉、赤みそ、昆布、きびなご、鶏卵、牛乳	チリメン、ぶた肉、とり肉、鶏卵、大豆、茎わかめ、赤ツノマタ、青ツノマタ、白キリンサイ、昆布、かにかま、牛乳
み ど り	でん粉、サラダ油、ふ、小麦粉、麦、米	もち米、でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、白玉もち、黒糖パン、サイダー、無塩バター	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	じゃがいも、でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米
小 学 校	C 606 P 29.1 F 18.4	C 541 P 22.4 F 18.6	C 768 P 30.3 F 24.1	C 615 P 25 F 19.3	C 650 P 27 F 18.1
中 学 校	C 733 P 33.4 F 21.4	C 653 P 26.4 F 21.8	C 920 P 36.3 F 28.4	C 754 P 30.3 F 22.8	C 822 P 33.1 F 21
こ ん だ て	19(月) 食育の日 赤いもコロッケ おからイリチー 麦ごはん チムシンジ	20(火) バナナ いんげんの ツナマヨあえ ほうとう風うどん	21(水) アーモンドカル 目玉やき ガパオライス トムヤム風 スープ	22(木) 冬至 みかん タマナーチャンルー トウンジー ジュシー なんこうの みそ汁	23(金) 2学期終業式 クリスマスケーキ キャベツの レモンサラダ
あ か き	おから、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、赤みそ、白みそ、ひじき、チーズ、鶏卵、牛乳	あぶらあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、チーズ、牛乳	とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、大豆、牛乳、かたくりいんげん、鶏卵	とうふ、ぶた肉、とり肉、ツナ、赤みそ、白みそ、昆布、糸けずり、牛乳、かまぼこ	とり肉、とりレバー、牛乳
み ど り	じゃがいも、サラダ油、パン粉、小麦粉、麦、紅芋、米	うどん、マヨネーズ、サラダ油、白ごま	三温糖、サラダ油、麦、米、アーモンド、ごま	田芋、サラダ油、麦、米	じゃがいも、オリーブ油、三温糖、サラダ油、アーモンド、麦、米、チョコケーキ
小 学 校	C 680 P 25.5 F 21.2	C 560 P 20.3 F 22	C 610 P 27.4 F 17.4	C 551 P 24.8 F 16.4	C 724 P 21.3 F 25.2
中 学 校	C 846 P 31 F 25.1	C 729 P 24.6 F 26.6	C 733 P 32.3 F 19.5	C 691 P 30 F 18.7	C 865 P 25.2 F 28

感染症予防に「ビタミンACE」を!

ビタミンA

色のこい野菜、レバー、ウナギに多くふくまれる

にんじん かぼちゃ

ビタミンC

野菜、くだもの、いもに多くふくまれる

赤ピーマン いちご ブロccoli 柿

ビタミンE

色のこい野菜、種実類、魚介類、植物油に多くふくまれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油

今年の「冬至」は、22日(木)です。「冬至」は、1年で昼の時間が最も短くなる日です。沖縄では、タイモが入ったトウンジージュシーを食べますよ!

カゼなど、病気に負けない体を作るために、栄養バランスの良い食事を基本に、ビタミンACEがふくまれる食べ物を積極的にたべましょう!

「冬至」は、1年で昼の時間が最も短くなる日です。沖縄では、タイモが入ったトウンジージュシーを食べますよ!

カゼなど、病気に負けない体を作るために、栄養バランスの良い食事を基本に、ビタミンACEがふくまれる食べ物を積極的にたべましょう!

*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。
*食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学報においても毎日確認してください。