

令和7年度
1月 の予定献立表



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

こんだて

あかきみどり

小学校
中学校

しんねん
新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらひ、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年
戦後(昭和20~30年代)
現在

こ ん だ て	6(月)	こ し お し 今年巳(へび)年! へびは、食べるときに腹物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。 	7(火) 3学期始業式・人日の節句献立	牛乳 みかん 紅いもきんとん 七草がゆ れんこんのみそ炒め	8(水)	しいらのシークアーサーだれがけ キャベツのカレー風味和え 麦ごはん 根菜のごまみそ汁	9(木)	たんかん ポテトサラダ 切干大根のスープ 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	10(金) 鏡開き献立	ごま菓子 酢味噌和え 深川飯 お雑煮
	あかきみどり	ぶた肉、赤みそ、牛乳	あつあげ、しいら、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳	さけ、ハム、とり肉、牛乳	あぶらあげ、ちくわ、とり肉、白みそ、わかめ、あさり、牛乳					
	小学校	生クリーム、くり、三温糖、サラダ油、無塩バター、麦、もち米、でん粉、紅芋、米	でん粉、白ごま、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、無塩バター、スパゲティ	もち粉、コーンフレーク、マシュマロ、三温糖、無塩バター、黒ごま、白ごま、麦、米					
	中学校	こんにやく、せり、だいこん葉、かぶ、みずな、こまつな、だいこん、にんじん、れんこん、みかん、にんにく、ごぼう	キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、シークワサー果汁、ごぼう、こまつな	キャベツ、切干大根、たまねぎ、ほうさい、たんかん、えのきたけ、木くらげ、ほうれん草	きゅうり、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ほうさい、しめじ、コーン、しいたけ、こまつな					
		C 467 P 13.9 F 12.2 C 580 P 15.8 F 13.6	C 585 P 23.1 F 19.3 C 721 P 27.7 F 22.7	C 600 P 24.4 F 21 C 748 P 29.8 F 25.4	C 652 P 24.7 F 23.1 C 807 P 30.2 F 27.6					
こ ん だ て	14(火)	牛乳 マカロニグラタン カリフラワーとナッツのサラダ バターライス トマト野菜スープ	15(水)	牛乳 バナナ ジャージャー麺 スーミータン	16(木) 琉球料理の日	牛乳 ミヌダル じゃがいもタシヤー 麦ごはん デークニンブシー	17(金) 食育の日献立	牛乳 スルル小南蛮漬 たんかん 大根甘酢和え 麦ごはん もずくのみそ汁		
	あかきみどり	ウインナー、とり肉、牛乳、ツナ、大豆、チーズ	とうふ、ぶた肉、とりレバー、たまご、牛乳	あつあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、牛乳	とうふ、もずく、赤みそ、白みそ、かにかま、きびなご、牛乳					
	小学校	じゃがいも、無塩バター、アーモンド、マカロニ、パン粉、麦、米	中華めん、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま	じゃがいも、三温糖、サラダ油、黒ごま、麦、米	でん粉、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米					
	中学校	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、ほうさい、パセリ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、プロッコリー、カリフラワー、コーン、グリーンピース	こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、パナナ、コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ	こんにやく、からしな、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、しょうが	きゅうり、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、ほうさい、たんかん、えのきたけ、こまつな					
		C 682 P 23.8 F 21.9 C 841 P 28.9 F 26	C 585 P 25.6 F 18 C 764 P 31.7 F 21.5	C 717 P 31.5 F 27.5 C 869 P 35.9 F 32.9	C 548 P 21.2 F 13.5 C 676 P 26 F 15.2					
こ ん だ て	20(月) 学校給食週間	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)					
	牛乳 紅いもムーチャー パパイヤイリチー 麦ごはん 宮古島産牛のお汁	牛乳 まぐろの揚げ煮 ウサチー 黒小豆ごはん キャベツのみそ汁	牛乳 ミミガーピーナッツ和え たんかん ゴーヤーチャンプルー 麦ごはん スウとなんこうのみそ汁	牛乳 ばるだまのかきあげ かぼちゃのごま和え 麦ごはん 宮古煮	牛乳 伊良部もち ウカライリチー なまり節のたきこみごはん デークニ汁					
	あかきみどり	さつまあげ、牛肉、ツナ、牛乳	黒小豆、あぶらあげ、とり肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、マゴロ	とうふ、ぶた肉、ミミガー、宮古みそ、糸けずり、たまご、牛乳	黒小豆、あつあげ、もずく、平かまぼこ、ぶた肉、たまご、ツナ、宮古みそ、昆布、牛乳					
	小学校	もち粉、三温糖、サラダ油、麦、紅芋、米	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	ピーナッツバター、三温糖、サラダ油、麦、米	白ごま、三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米					
	中学校	こんにやく、こまつな、とうがん、にんじん、長ねぎ、島にんじん、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、パパイヤ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にがな、にんにく、しょうが	からしな、キャベツ、きゅうり、とうがん、ゴーヤー、にんじん、たんかん、えのきたけ、なんこう、にんにく、しいたけ、パパイヤ	こんにやく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、パルダマ、しょうが、パパイヤ					
	C 596 P 19.6 F 14.8 C 733 P 23.7 F 17	C 614 P 28.2 F 17.9 C 753 P 34 F 20.7	C 572 P 23.3 F 17.3 C 712 P 28.4 F 20.6	C 734 P 24.9 F 24.8 C 909 P 30.2 F 30.1						
こ ん だ て	27(月)	28(火) 年の夜(トウシヌユル) 献立	29(水) 旧正月献立	30(木)	31(金)					
	牛乳 ガドガドサラダ オレンジ 目玉焼き ナシゴレン パクソ	牛乳 サーターマーマーミー かんぴょうイリチー 栗ご飯 ソーキ汁	牛乳 ターンムディンガク スーネー 麦ごはん イナムドウチ	牛乳 ライタ風サラダ りんご キーマ豆カレー 麦ごはん えび入り野菜スープ	牛乳 フルーツポンチ 皮なしキッシュ コッペパン 冬野菜のクリームシチュー					
	あかきみどり	あつあげ、とり肉、ぶた肉、たまご、牛乳	ぶたソーキ骨、平かまぼこ、ぶた肉、昆布、だいず、牛乳	とうふ、かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、甘口しろみそ、牛乳	ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、ヨーグルト、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、小豆、大豆、えび、牛乳					
	小学校	ピーナッツバター、ごま油、三温糖、麦、米、パン粉、でん粉	くり、三温糖、ことう、サラダ油、もちきび、麦、米	田芋、白ごま、三温糖、麦、米	じゃがいも、はちみつ、ごま油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、押し麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、麦、米					
	中学校	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジ、トマト缶、にんにく、木くらげ、プロッコリー	こんにやく、かんぴょう、こまつな、だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、パパイヤ、島にんじん	こんにやく、キャベツ、だいこん、ふだんそう、にがな、しいたけ	きゅうり、たまねぎ、とうがん、にんじん、ほうさい、ピーマン、りんご、コーン、シークワサー果汁、にんにく、かぼちゃ、ほうれん草、あお豆					
	C 551 P 22.1 F 18 C 659 P 25.8 F 21	C 655 P 25.7 F 17 C 800 P 31.2 F 19.6	C 613 P 23.6 F 14.3 C 755 P 29 F 16.3	C 625 P 23.5 F 17.8 C 764 P 28 F 21						

※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・学級においても毎日確認してください。