



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	2月第3金曜日は「みゃーく食材の日」 「みゃーく食材の日」の取り組みは、今年で3年目を迎えました。今年度は、7月・2月の実施を予定しており、7月の「みゃーく食材の日」では、マンゴーを取り入れた給食を提供しました。今月は、市内で収穫の時期をむかえている野菜をたっぷり使用したメニューとなっており、宮古島市小中学校統一献立です。 宮古島市産業振興局が中心となり、この日のために農家さん、漁師さんなど、たくさんの人々と協力し、食材を準備しています。 給食に関わる、たくさんの人々に感謝し、給食をいただきます。				
	「みゃーく食材の日」 2月21日（金）に実施します。 ***** 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。				
	食と子どもの健康展 学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます♪学校栄養士が案内説明します。 ぜひ、遊びに来てね！ 日時：令和7年 2月1日（土） 10時～17時 場所：サンエー宮古島シティ （マツモトキヨシ店舗前） 内容：学校給食調理場の紹介、農家さんの紹介等				
	3(月) 節分献立 節分豆 のり 納豆みそ たくわん和え ごはん、納豆みそ、たくあん和えをのりであまえて食べてね！ 麦ごはん けんちん汁				
	4(火) ナンカヌスク (旧暦1月7日) あふ いわし梅味噌煮 たまな 菜ジュシー チャンプルー				
あか	あつあげ、納豆、ぶた肉、のり、赤みそ、白みそ、糸けずり、たまご、牛乳、大豆	豆腐、ぶた肉、牛乳、ツナ、糸けずり、いわし、たまご	あぶらあげ、大豆たんぱく、ぶた肉、ベーコン、とりバー、赤みそ、牛乳	平かまぼこ、茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ、さわか、かにかま、たまご、牛乳	豆腐、とり肉、たまご、牛乳、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり
き	ごま油、三温糖、白ごま、麦、里芋、米	三温糖、ことう、サラダ油、黒ごま、小麦粉、麦、米、米粉	うどん、じゃがいも、サラダ油	でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米
みどり	こんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、長ねぎ、菜ねぎ、しょうが、しいたけ、たくあん、ごぼう	からしな、キャベツ、こまつな、だいこん、にら、にんじん、パルダマ、パパイア	たまねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、バナナ、こんにやく、しいたけ、木くらげ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、ほうさい、オレンジ、えのきたけ、コーン、こんにやく、しょうが、木くらげ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな
小学校	C 542 P 20.9 F 14.2	C 556 P 25.1 F 19.4	C 575 P 24.3 F 18.2	C 555 P 24.9 F 15.6	C 719 P 30.8 F 23
中学校	C 652 P 24.6 F 16	C 676 P 30.3 F 22.8	C 749 P 30.1 F 21.7	C 673 P 29.6 F 17.7	C 878 P 35 F 27.6
こ ん だ て	10(月) しいらのごまみそ焼き ★チーズ大福 雪花和え 麦ごはん 肉じゃが				
	11(火) 2025年の節分は 2月2日です。 鬼は外、福は内				
	12(水) 十六日祭によせた献立 イカとこんにやく葉イリチー たんかん ゴーラのなまり節和え もずくの佃煮 麦ごはん シームヌ				
	13(木) ウケエスト給食 今月は、上野中3年生のリクエスト給食を予定しています♪ お楽しみに♡ 1位：ささみカツ丼 2位：野菜そば 3位：チーズ大福 リクエスト給食には、★印をつけています。				
	14(金) バレンタインデー献立 チョコブラウニー ブロッコリーソーテー チキンピラフ ポトフ				
あか	おかから、しいら、ぶた肉、赤みそ、たまご、牛乳、チーズ	もんく、なまり節、平かまぼこ、ぶた肉、糸けずり、いか、牛乳	たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	ベーコン、ウインナー、とり肉、たまご、牛乳	じゃがいも、アーモンド、ミルクチョコレート、オリブ油、グラニュー糖、サラダ油、無塩バター、小麦粉、麦、米
き	じゃがいも、三温糖、ことう、サラダ油、白ごま、麦、米、もち粉、でん粉	たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	こんにやく、キャベツ、ゴーヤー、こんにやく葉、にんじん、菜ねぎ、たんかん、コーン、しょうが、しいたけ、パパイア	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、しめじ、こんにやく、ブロッコリー、カリフラワー、パパイア、コーン、グリーンピース	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、しめじ、こんにやく、ブロッコリー、カリフラワー、パパイア、コーン、グリーンピース
みどり	しらたき、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、木くらげ、さやいんげん、れんこん	からしな、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たんかん、しいたけ	こんにやく、キャベツ、きゅうり、菜ねぎ、にがな、しょうが、しいたけ	こんにやく、からしな、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、たんかん、えのきたけ、しめじ	こんにやく、からしな、だいこん、たまねぎ、にんじん、リンゴビューレ、こんにやく、パパイア、アロエ、シークワーサー果汁
小学校	C 655 P 28.9 F 14.4	C 571 P 22.5 F 16.2	C 571 P 22.5 F 16.2	C 833 P 25.4 F 36.2	C 833 P 25.4 F 36.2
中学校	C 794 P 35.1 F 16.1	C 710 P 27.3 F 18.9	C 710 P 27.3 F 18.9	C 1041 P 30.8 F 44.7	C 1041 P 30.8 F 44.7
こ ん だ て	17(月) ポンデケーキ ヴィナグレッツ風サラダ 麦ごはん フェジョアード				
	18(火) やさしい たんかん ★野菜そば だいこんのウサチー				
	19(水) 食育の日 きびなごの甘酢かけ にがなごま和え 麦ごはん 中身汁				
	20(木) 琉球料理の日 しいらのホイル焼き たんかん にんじんシリシリ 麦ごはん ムンクー小				
	21(金) みゃーく食材の日 マグロフライ アロエゼリー ずみサラダ みゃーく鳥カレー				
あか	豆腐、ベーコン、レッドキドニー、チーズ、牛肉、牛乳	かまぼこ、ぶた肉、わかめ、牛乳	ぶた肉、ぶた中身、赤みそ、きびなご、たまご、牛乳	あつあげ、しいら、平かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、チーズ、昆布、たまご、牛乳	牛乳、ぶた肉、マグロ
き	白玉粉、でん粉、オリブ油、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、麦、米	三温糖、サラダ油、白ごま、沖縄そば	でん粉、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米	じゃがいも、たまごなしマヨネーズ、サラダ油、アーモンド、砂糖、麦、米
みどり	えだまめ、キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、トマト缶、シークワーサー果汁、こんにやく	からしな、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たんかん、しいたけ	こんにやく、キャベツ、きゅうり、菜ねぎ、にがな、しょうが、しいたけ	こんにやく、からしな、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、たんかん、えのきたけ、しめじ	キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、リンゴビューレ、こんにやく、パパイア、アロエ、シークワーサー果汁
小学校	C 612 P 21.8 F 17.7	C 487 P 21.9 F 15.6	C 586 P 25.7 F 18.8	C 693 P 32.2 F 24.4	C 793 P 27 F 27.9
中学校	C 751 P 26.3 F 20.9	C 600 P 26.3 F 18.1	C 722 P 31.3 F 21.9	C 861 P 39.6 F 29.5	C 988 P 33.2 F 33.8
こ ん だ て	24(月) 天皇誕生日 振り替え日				
	25(火) 紅芋もち もずく丼 チムシンジ汁				
	26(水) ヤンニョムチキン ナムル 麦ごはん スンドゥブチゲ				
	27(木) さばの南部焼き オレンジ 甘辛五目炒め 麦ごはん たまご入りみそ汁				
	28(金) コールスローサラダ 2色揚げパン 冬瓜のデミソース煮				
あか	もんく、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、きな粉、牛乳	もんく、ぶた肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ、きな粉、牛乳	豆腐、ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、牛乳	あつあげ、さば、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳	ぶた肉、レッドキドニー、きな粉、牛乳
き	じゃがいも、タピオカ粉、でん粉、三温糖、サラダ油、麦、紅芋、米	じゃがいも、でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	キャベツ、ごま油、でん粉、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、小麦粉、麦、米	ごま油、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米	なかないパン、オリブ油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、ことう、サラダ油、アーモンド、小麦粉、はったい粉
みどり	たまねぎ、とうがん、にんじん、菜ねぎ、コーン、こんにやく、しょうが、しいたけ、木くらげ、さやいんげん	きゅうり、こまつな、にら、はくさい、えのきたけ、しめじ、こんにやく、しょうが、白菜キムチ、パパイア	きゅうり、こまつな、にら、はくさい、えのきたけ、しめじ、こんにやく、しょうが、白菜キムチ、パパイア	こんにやく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、菜ねぎ、ピーマン、オレンジ、しめじ、こんにやく、しょうが、ごぼう、パパイア	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうがん、トマト、にんじん、えのきたけ、コーン、トマト缶、こんにやく、しょうが、木くらげ
小学校	C 686 P 24.8 F 16	C 657 P 27 F 23.9	C 657 P 27 F 23.9	C 658 P 28.5 F 22.4	C 619 P 22.2 F 24.7
中学校	C 852 P 29.9 F 18.4	C 814 P 32.9 F 28.9	C 814 P 32.9 F 28.9	C 803 P 34.3 F 26.1	C 732 P 26 F 29.5

※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。