



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

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 中学校 830	27.6 35.2	18 23

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。  
昔から「一月は往ぬる二月は逃げる三月は去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。カゼやインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！



1月19日~23日は、学校給食週間です！

学校給食は、明治時代、山形県で弁当を持参できない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念してもらうのが、学校給食週間です。学校給食について学ばう週間となっています。給食週間中は宮古島の食材を使った料理がたくさん登場します。楽しみにしててくださいね！

こ ん だ て	5(月)	6(火) 3学期始業式	7(水)	8(木)	9(金)
あ か き み ど り					
こ ん だ て		牛乳、とり肉、とりレバー	牛乳、ぶた肉、赤みそ	牛乳、ウインナー、とり肉、ハム	牛乳、あさり、あぶらあげ、さば、あつあげ、わかめ、赤みそ、白みそ
あ か き み ど り		米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、オリーブ油	米、麦、サラダ油、三温糖、紅芋、くり、生クリーム、バター、白玉粉	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	米、麦、三温糖、白ごま
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水) 2026年を占う	15(木) 琉球料理の日	16(金)
あ か き み ど り	成人の日				
こ ん だ て		牛乳、ぶた肉、うずらの卵、オーシャンキングほぐし身	牛乳、とり肉、白大豆、白いんげん豆、牛ひき肉、とりレバー、大豆、とうふ、ベーコン	牛乳、豚肉、あつあげ、赤みそ、ツナ	牛乳、とうふ、赤みそ、白みそ、しいら、チーズ、わかめ
あ か き み ど り		米、麦、ごま油、でん粉、白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マシュマロ、バター	コッペパン、さつまいも、サラダ油、たまごなしマヨネーズ、パン粉、三温糖	米、麦、サラダ油、三温糖、白ごま、黒ごま、じゃがいも	米、麦、さつまいも、たまごなしマヨネーズ、白ごま、三温糖
こ ん だ て	19(月) 学校給食週間	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
あ か き み ど り					
こ ん だ て		牛乳、あつあげ、赤みそ、白みそ、さけ	牛乳、なまり節、平かまぼこ、とり肉、おから、ひじき、赤みそ、宮古みそ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、昆布、黒小豆、赤みそ、宮古みそ、もずく、平かまぼこ、たまご、ツナ	牛乳、とり肉、あぶらあげ、赤みそ、白みそ、マグロ、ちくわ
あ か き み ど り	米、麦、白ごま、三温糖	米、麦、サラダ油、ビーナッツバター、三温糖	米、麦、サラダ油、小麦粉、三温糖、白ごま	米、麦、サラダ油、三温糖、小麦粉、白ごま	米、麦、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま
こ ん だ て	26(月) ムーチャー	27(火)	28(水)	29(木)	31(金)
あ か き み ど り					
こ ん だ て	紅いもムーチャー	オレンジ ガドガドサラダ	しいらのシークワサー	バナナ	きびなご南蛮漬け
あ か き み ど り	牛乳、とり肉、ツナ、さつまいも	牛乳、とり肉、たまご、ミートボール、あつあげ	牛乳、赤みそ、白みそ、しいら、卵	牛乳、豚ひき肉、とりレバー、とうふ、たまご	牛乳、もずく、とうふ、赤みそ、白みそ、きびなご、ぶた肉
こ ん だ て	パパイアイリチー	目玉焼き	きやべつのカレー風味和え	ジャージャー麺	きんぴらごぼう
あ か き み ど り	米、麦、さつまいも、もち粉、紅芋、三温糖	米、麦、ごま油、三温糖、ビーナッツバター	米、麦、じゃがいも、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖、たまごなしマヨネーズ	中華めん、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉	米、麦、小麦粉、でん粉、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま
こ ん だ て	麦ごはん	ナシゴレン	麦ごはん	スーミータン	麦ごはん
あ か き み ど り	とうがん、にんじん、こんにやく、しいたけ、長ねぎ、パパイア、木くらげ、こまつな、にんにく	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、木くらげ、にんにく、トマト、缶、キャベツ、にんじん、とうがん、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ	たまねぎ、こまつな、シークワサー、果汁、キャベツ、にんじん	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、木くらげ、たけのこ、にんにく、しょうが、こまつな、しいたけ、にん、コーン、クリームコーン、バナナ	たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにやく、にんにく、みかん

※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5600円、中学校6000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。