



食品群	体内でのはたらき
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	27.6	18
中学校	830	35.2	23

## あけましておめでとうございます

1月19日~23日は、学校給食週間です!

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。



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。これを記念してもうけられたのが、学校給食週間です。学校給食について学ぶ一週間となっています。給食週間中は宮古島産の食材を使った料理がたくさん登場します。楽しみにしていてくださいね！

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		牛乳,とり肉,とりレバー  米,麦,じゃがいも,サラダ油,三温糖,オリーブ油  たまねぎ,れんこん,はくさい,ブロッコリー,にんにく,リンゴビューレ,キャベツ,きゅうり,コーン,シークヮーサー果汁,オレンジ	牛乳,ぶた肉,赤みそ  米,麦,サラダ油,三温糖,紅芋,くり,生クリーム,バター,白玉粉  たまねぎ,れんこん,はくさい,ブロッコリー,にんにく,リンゴビューレ,キャベツ,きゅうり,コーン,シークヮーサー果汁,オレンジ	牛乳,ウインナー,とり肉,ハム  スパゲッティ,サラダ油,三温糖,じゃがいも,たまご,なしまヨネーズ  たまねぎ,にんじん,ビーマン,木くらげ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,切干大根,はくさい,キャベツ,りんご	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  米,麦,三温糖,白ごま  にんじん,しめじ,葉ねぎ,にんにく,はくさい,しょうが,きゅうり,こまつな,コーン
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		牛乳,ぶた肉,うずらの卵,オシャンキングほぐし身  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  はくさい,にんじん,たまねぎ,木くらげ,たけのこ,しょうが,にんにく,チゲンサイ,とうがん,えのきたけ	牛乳,とり肉,白花豆・白いんげん豆,牛ひき肉,とりレバー,大豆,とうふ,ベーコン  コッペパン,さつまいも,サラダ油,たまご,なしまヨネーズ  はくさい,チゲンサイ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,あお豆,ブロッコリー,キャベツ,黄ビーマン,にんじん,しめじ,にんにく	牛乳,豚肉,あつあげ,赤みそ,ツナ  米,麦,サラダ油,三温糖,白ごま,黒ごま,じゃがいも,たまご,なしまヨネーズ  だいこん,にんじん,こんにゃく,いんげん,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にら,にんにく	牛乳,とうふ,赤みそ,白みそ,しいら,チーズ,わかめ  米,麦,さつまいも,たまご,なしまヨネーズ,白ごま,三温糖  えのきたけ,長ねぎ,ビーマン,赤ビーマン,黄ビーマン,だいこん,きゅうり
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		牛乳,あつあげ,赤みそ,白みそ,さけ  米,麦,白ごま,三温糖  にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ほうれん草,キャベツ,みかん	牛乳,赤みそ,とうふ,ぶた肉,たまご,糸けずり,ミミガー,ゴーヤー,にんじん,キャベツ,パパイヤ,きゅうり,にんにく,みかん	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  たけのこ,葉ねぎ,しょうが,だいこん,島ニンジン,こまつな,キャベツ,にんじん,からしな	牛乳,ぶた肉,あつあげ,昆布,黒小豆,赤みそ,宮古みそ,もくず,平かまぼこ,たまご,ツナ  パパイヤ,にんじん,こんにゃく,いんげん,ハンダマ,黄ビーマン,かぼちゃ,たまねぎ
こ ん だ て	26(月) ムーチー	27(火)	28(水)	29(木)	31(金)
あ か き	紅いもムーチー	オレンジ ガドガドサラダ 目玉焼き	いいらのシークヮーサー だれがけ	バナナ	きびなご南蛮漬け
み ど り	パパイヤイリチー	ナシゴレン バクソ	きやべつのカレー風味和え	ジャージャー麺 スーミータン	みかん きんぴらごぼう
こ ん だ て	麦ごはん 冬瓜のおつゆ		麦ごはん じゃがいものみそ汁		麦ごはん もずくのみそ汁
あ か き	牛乳,とり肉,ツナ,さつま揚げ	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,もくず,とうふ,赤みそ,白みそ,きびなご,ぶた肉
み ど り	米,麦,サラダ油,もち粉,紅芋,三温糖	米,麦,ごま油,三温糖,ピーナッツバター	米,麦,じゃがいも,小麦粉,でん粉,サラダ油,三温糖,たまご,なしまヨネーズ	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	とうがん,にんじん,こんにゃく,いんげん,長ねぎ,パパイヤ,木くらげ,こまつな,にんにく	たまねぎ,黄ビーマン,赤ビーマン,ピーナッツバター,プロッコリー,きゅうり,オレンジ	たまねぎ,ごまつな,シークヮーサー果汁,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,しおが,ごまつな,しいたけ,にら,コーン,クリームコン,バナナ	たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,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。