

令和4年
2月の予定献立表



宮古島市立平良学校給食共同調理場

TEL: 72-4241
FAX: 72-3074

※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4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらし
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

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	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	★こめこのカップケーキ いわしかんろに ごぎつねごはん ごほうサラダ	はちまこくとう ★ささみチーズフライ ★ヤファラジュシー やさしいため	ほうれんそうのあえもの ★グルクンのシークワサーソース ごはん ワンタンスープ	ほうれんそうオムレツ ミートスパゲティ キャベツサラダ	せつぶんめ パンパイイリチー ★あぶらみそ ごはん ぶたにくのおしる
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	★シューマイ キムチチャーハン パンバンジー	ブロッコリーサラダ ★スコッチエッグ コッペパン ★コーンスープ	★こくとうビーンズ たくあんあえ ごはん ★ボークカレー	コールスローサラダ スライスチーズ テリヤキハンバーグ パーカーハウスパン やさいスープ	節分と「豆」 節分に豆まきをするのは、霊力があがあるとされている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだとされています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	やきショコラ えだまめとどうふのミンチカツ チキンピラフ ズッキーニのマリネ	★チリコンカン ウインナー コッペパン きりぼしだいごんのスープ	きゅうじゅうろくにち 旧十六日は よしょうがつ あのお正月	フルーツあんぱんにんふうプリン さかなフライレモンソース ちゅうかりゾット こんさいサラダ	すみそあえ いわしうめに ごはん ★にくじゃが
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	みかん さばしょうがりに ごもくおこわ れんごんのいそあえ	パンパイヤのツナあえ かぼちゃとさつまいもクロック ★こくとうパン しまやさいポトフ	さむくても暑くても 毎日手洗い	さつまいもサラダ キーマカレー ★ナン いろいろスープ	ピーマンのオイスターソースいため ★はるまき ごはん ★はるさめスープ
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり
	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	28(月)	おきなわ こくとう 沖縄黒糖とは? がつ にち ひ どうじょう たの 2月1日(火)に登場しますのでお楽しみに~♪ いへや じま いえじま あぐに じま たらま じま こはま じま いりおもてじま はてるま 伊平屋島・伊江島・粟国島・多良間島・小浜島・西表島・波照間 じま よなくに じま しま つく こくとう 島・与那国島の8つの島で作られる黒糖のこと。 かつては数百あった黒糖工場ですが、現在黒糖を生産し県外出荷しているのは8島だけです。品種や環境が違うため、島によって味わいに特徴があります。 みやこじま みちか たらま じま こくとう 宮古島に身近な… 多良間島の黒糖! こげ茶色の長方形で、硬めでしっかりした粒が特徴です。			
	あか き みどり	あか き みどり			
	小学校 中学校	小学校 中学校			
	小学校 中学校	小学校 中学校			

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。

※欠食予定* 18日(金)平一小全、25日(金)鏡原小全