令和6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

 C=エネルギー
 P=タンパク質
 F=脂質

 650
 21.1~32.5
 14.4~21.7

 830
 27.0~41.5
 18.4~27.7
 学校給食の 小学校 中学校 栄養基準量



食品群 体内でのはたらき 赤の食品 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 体の調子をととのえる ※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4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。 緑の食品 体の調子をととのえる			宋 後 基 华 里 中 学校 830 27.0~41.5 18.4~27.7		
_		6	> E	l (木)	2(金) 【節分献立】
こ ん	【2月の欠食予定】	毎年2月第3会	展日は	まめのカラフルサラダ	ひじきサラダ 世つぶんまめ 年乳
だ	1	「みゃーく食材		ジェノベーゼチキン	いわしおかかに
	2日(金) 鏡小全	下記の材料は宮古島市所			
て	22日(木)	*************************************	デ・じゃがいも・ゴーヤー	コッペパン やさいの カレースープ	ごはん けんちんじる
あか	平一小全・東小全	********		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ミックスピーンズ コッペパン、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、いわしおかかに、ひじき、かつ おぶし、せつぶんまめ こめ、さといも、さとう、でんぷん、ごま
き みどり		生産者・調理員等、全ての方々	に感謝していただきましょう。		にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、はくさい、れ
小学校 中学校				パイヤ、あかピーマン、コーン C 58 P 25.7 F 22.4 C 728 P 32.1 F 27	
	5(月)	6(火) 平中 リクエスト	7(水)	8(木)	9(金)
2	ごもくあつやきたまご	コッペパン・おうとう・チョコジャム(平小中・南小・平良中・鏡小中)	にんじんとこんにゃくのきんぴら	ほうれんそうオムレツ	しろごまつくね (小1、中2)
h	いよかん	全小中 リクエスト フレンチサラダ	あじしおやき	(49)	4乳
だ					
て	とりごぼうごはん ツナあえ	★あげばん だいこんとベーコンの (東小・北小中・西小中・ 狩小中・池小中・久小中) スープ	ごはん アーサのみそしる	ミートボール ハムコーンサラダ	ヤファラジューシーせんぎりイリチー
あかき	ぎゅうにゅう、とりにく、ごもくあつやきたまご、ツナ (マグロ) かつおぶし こめ、あぶら	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ツナ (マグロ) コッペパン、あぶら、さとう、チョコジャム	ぎゅうにゅう、アーサ、あつあげ、みそ、あじしおや き、ぶたにく、かまぼこ こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、だいず、ほうれんそうオ ムレツ、ハム あぶら、さとう、スパゲティ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、あぶらあ げ、しろごまつくね こめ、あぶら、さとう
7 1811		- だいこん、にんじん、トマト、コーン、パセリ、キャベ	とうがん、ながねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、きぬさや		にんじん、とうがん、しいたけ、ながねぎ、きりぼしだいこん、こんにゃく
小学校	まっな、いよかん C 601 P 23.8 F 19.3	C 572 P 20.6 F 24.6	C 602 P 24.6 F 20.3	C 566 P 21.5 F 22	C 500 P 23.6 F 23.5
中学校	C 705 P 27.6 F 21.7 I 2(月) 建国記念日 振替休日	C 725 P 25.7 F 30.7	C 755 P 33.5 F 24.6 I 4(水)	I 5(木)	C 644 P 30.9 F 30.3 I 6(金)【みゃーく食材の日】
2	あさごはんで	コッペパン・おうとう・チョコジャム (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中)	のりしおサラダ	チョップドサラダ	パパイヤサラダ
h		全小中リクエストゴマドレサラダ	いわしかんろに	★チリコンカン (牛乳)	アロエゼリー マグロフライ
だ	(an EAR AR)				
7		★あげパン とうがんととりにくの (平小中・南小・平良中・鏡小中) スープ	TITA BY	こんさいときのこのスープ	ごはん みゃーくしまカレー
* 1.		ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、あつあげ、とびうお	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぶたレバー、しろいんげ	
あか き		コッペパン、あぶら、さとう、マヨネーズ (卵不使用)、ごま、チョコジャム	ボール、いわしかんろに、のり こめ、さとう、ごま	んまめ、ミックスピーンズ コッペパン、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ (卵不使用)	
みどり	パワーアップ!	どうがん、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、おうとう	だいこん、にんじん、こんにゃく、パパイヤ、こまつな、きゅうり、あかビーマン	だいこん、ごぼう、えのき、パセリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、プロッコリー、カリフラワー	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうがん、ゴーヤー、
小学校 中学校		C 553 P 21.7 F 22.5 C 696 P 26.7 F 27.3	C 637 P 28.1 F 20.4 C 752 P 32.7 F 22.7	C 603 P 24.8 F 19.5 C 755 P 30.8 F 23	C 686 P 27.9 F 20.4 C 796 P 30.9 F 22.1
2	19(月) 南小、東小 リクエスト	20(火)	2 (水) 狩中 リクエスト	22(木)	23(金) 天皇誕生日
	★ぎょうざ (中乳)	Care unas	★チャプチェ 	コロコロサラダ (全) (牛乳	\$ 000 B 000
h	オレンジ	テリヤキにくだんご (小1、中2)	☆はるまき	- Ges	節分と「豆」
だ					○ 節分に豊まきをするのは、霊力 の があると考えられている豊の力で、
て	キムタクごはん ★はるさめサラダ	コッペパン ポークストロガノフ	ごはん きりぼしだいこんの スープ	パンプキンリゾットトマトミートオムレツ	があると考えられている豆の力で、 鬼に見立てた災いや邪気を追いは らうためだといわれています。
あか	平中、北中、久中 リクエスト ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎょうざ、ハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、テリヤキにくだんご、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、はるまき	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、なまクリーム、トマト ミートオムレツ、ミックスビーンズ、しろいんげんまめ	また、豊を年の籔、もしくは年 🧿
き		t にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマ	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま たまねぎ、きりぼしだいこん、こまつな、ながねぎ、に	こめ、あぶら、マヨネーズ (卵不使用) たまねぎ、マッシュルーム、かぽちゃ、クリームコー	ります。
みどり 小学校	くさいキムチ、たくあん、だいこん、きゅうり、オレンシ C 605 P 18.7 F 20.6		ピーマン、にら C 648 P 21.4 F 21.5	ン、パセリ、だいこん、えだまめ、きゅうり C 506 P 17.3 F 24.6	(1) 000 (1) 000 (1)
中学校	C 731 P 21.6 F 24.4 26 (月)	C 785 P 30.4 F 29.8 27(火)	C 808 P 27.2 F 25.6 28(水)	C 622 P 20.6 F 30.1 29 (木)	1)21)25
2	こんさいひらつくね	きのこのマリネ	ブロッコリーのおかかあえ	ゴーヤーのツナマヨサラダ	いろいろな使い方ができるはし
h	みかん	牛乳久	小、南小、東小、西小中、池中リクエスト	みやこじまさん べにいもと チキンのソテー	
だ		いろどりやさいのミンチカツ	*もずくどん (ごはんの上にかけてください)	チャックテー	つまむ はさむ
7	さけわかめごはんばいにくあえ	コッペパン ボトフ	はくさいとえのきのみそしる	こくとうパン ★ABCスープ 南小、東小、久小、北小中、	
あか	つおぶし	ぎゅうにゅう、ミニウインナー、いろどりやさいのミン チカツ、ツナ(マグロ)	く、ちりめん、かつおぶし	鏡小中、西小、平中 リクエスト ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ツナ (マグロ)	切る くるむ
きっぴり	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら にんじん、しいたけ、えだまめ、だいこん、ほうれんそ	コッペパン、じゃがいも、オリーブあぶら、さとう そ とうがん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん はくさい、えのき、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、し		
	う、きゅうり、にんじん、ばいにく、みかん C 597 P 22 F 16.1	リ、しめじ、エリンギ、カリフラワー、えだまめ、あかピーマン C 600 P 24.8 F 21.9	いたけ、コーン、えだまめ、しょうが、プロッコリー、 キャベツ C 587 P 26.2 F 17.7	マッシュルーム、コーン、ゴーヤー、きゅうり、にんじん C 619 P 23.7 F 21.7	混ぜる はがす
中学校	C 699 P 25.3 F 17.7	C 717 P 29.5 F 24.4	1 -	C 780 P 29.3 F 26	1