

# 令和3年 12月の予定献立表

宮古島市立伊良部学校給食共同調理場

TEL: 0980-78-3311  
FAX: 0980-78-5181



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

こ ん だ て	<h2>新米をいただきました！！</h2> <p>熊本県山鹿市の立山農産さんから、新米をいただきました。山鹿市の中学校が宮古島市に修学旅行にくるなど、児童生徒の交流があるため、今回「森のくまさん」というおいしいお米を子ども達に食べてもらいたいということでした。感謝していただきましょう。 12月2日(木)と3日(金)の給食にです。</p>		<h3>1(水)</h3> <p>だいがくいも 牛乳</p> <p>中華どん わかめスープ</p> <p>牛乳、ぶたにく、うずらの卵、わかめ、とうふ</p> <p>こめ、むぎ、さつまいも、だいず油、さとう、ごま、ごま油、水あめ</p> <p>にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、はくさい、しょうが、きぬさや、えのきだけ、ながねぎ</p> <p>C 634 P 25.1 F 19.2 C 754 P 30.3 F 21.3</p>	<h3>2(木)</h3> <p>さばのてりやき 牛乳</p> <p>ひじきいため</p> <p>きびごはん なんこうのみそ汁</p> <p>牛乳、わかめ、ひじき、ぶたにく、かまぼこ、うずあげ、だいず、さば、みそ</p> <p>こめ、もちきび、だいず油、さとう</p> <p>なんこう、たまねぎ、きやべつ、にんじん、にら、しょうが、こんにやく</p> <p>C 583 P 30 F 19.9 C 733 P 38.9 F 24.6</p>	<h3>3(金)</h3> <p>みかん ちぐさやき 牛乳</p> <p>大根のレモンづけ</p> <p>むぎごはん すきやき風煮</p> <p>牛乳、ぎゅうにく、たまご、とうふ</p> <p>こめ、むぎ、だいず油、さとう</p> <p>にんじん、はくさい、こまつな、ながねぎ、こんにやく、だいこん、きゅうり、みかん、にんにく</p> <p>C 620 P 27.2 F 18.8 C 764 P 33.7 F 22.9</p>
	あ か き				
	み ど り				
	小 学 校				
	中 学 校				
こ ん だ て	<h3>6(月)</h3> <p>ぶどうゼリー 牛乳</p> <p>れんこん入りつくね</p> <p>じゃがいも炒め</p> <p>むぎごはん 魚そうめん汁</p> <p>牛乳、魚そうめん、もずく、ぶたにく、とりこ</p> <p>こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、だいず油、ごま、ごま油、ブドウゼリー</p> <p>しいたけ、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん、しょうが、れんこん</p> <p>C 562 P 21.1 F 13.2 C 745 P 26.8 F 16.5</p>	<h3>7(火)</h3> <p>チーズ 牛乳</p> <p>ポークカレー わかめのツナあえ</p> <p>げんまい入りごはん</p> <p>牛乳、ぶたにく、わかめ、ツナ、チーズ、だいず</p> <p>こめ、げんまい、だいず油、さとう、じゃがいも</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、ブルー</p> <p>C 613 P 27.2 F 17.2 C 744 P 32.7 F 19.2</p>	<h3>8(水)</h3> <p>オレンジ 牛乳</p> <p>きびなごからあげ</p> <p>千切りイリチー</p> <p>きびごはん シカムドゥチ</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うずあげ、こんぶ、きびなご</p> <p>こめ、もちきび、だいず油、さとう、こむぎこ、でんぶ</p> <p>しいたけ、こんにやく、とうがん、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、にら、オレンジ</p> <p>C 609 P 30.6 F 18.2 C 741 P 37.8 F 21.2</p>	<h3>9(木)</h3> <p>なっとう 牛乳</p> <p>ぶた肉のみそいため</p> <p>むぎごはん かき玉汁</p> <p>牛乳、とりこ、たまご、こんぶ、ぶたにく、なっとう、みそ</p> <p>こめ、むぎ、だいず油、さとう、ごま油</p> <p>にんじん、しいたけ、ねぎ、きやべつ、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく</p> <p>C 644 P 27.6 F 26.2 C 778 P 32.6 F 30.7</p>	<h3>10(金)</h3> <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>あげパン ポークビーンズ</p> <p>牛乳、ぶたにく、カルパソウ、マローファットピース、レッドキートン、白いんげん、きなこ</p> <p>パン、だいず油、さとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、きやべつ、きゅうり、コーン</p> <p>C 636 P 24.8 F 22.1 C 798 P 31.4 F 26.7</p>
	あ か き				
	み ど り				
	小 学 校				
	中 学 校				
こ ん だ て	<h3>13(月)</h3> <p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>げんまい入りごはん</p> <p>牛乳、ぎゅうにく、ハム、スキムミルク</p> <p>こめ、げんまい、こむぎこ、だいず油</p> <p>にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、しめじ、にんにく、きやべつ、きゅうり、みかん、パイン、もも、ナシ、りんご</p> <p>C 605 P 23.2 F 15.8 C 743 P 27.8 F 18</p>	<h3>14(火)</h3> <p>牛乳</p> <p>さんまのおかか煮</p> <p>れんこんいため</p> <p>きびごはん ゆしどうふ</p> <p>牛乳、ゆしどうふ、アーサ、ぶたにく、さんま、みそ、かつおぶし</p> <p>こめ、もちきび、だいず油、ごま油、ごま、さとう</p> <p>れんこん、ごぼう、にんじん、こんにやく</p> <p>C 612 P 28.8 F 19.5 C 749 P 34.9 F 22.5</p>	<h3>15(水)</h3> <p>牛乳</p> <p>まめ豆サラダ</p> <p>チョコジャム</p> <p>なかよしパン</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>牛乳、とりこ、ベーコン、だいず</p> <p>パン、だいず油、こむぎこ、じゃがいも、チョコジャム</p> <p>にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、きやべつ、あお豆、きゅうり、コーン</p> <p>C 589 P 24.9 F 19.9 C 735 P 30.9 F 22.7</p>	<h3>16(木) りゅうきゅう料理の日</h3> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>フーイリチー</p> <p>油みそ</p> <p>きびごはん チムシンジ</p> <p>牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、たまご、ツナ、ポーク、みそ、なまりぶし、かつおぶし</p> <p>こめ、もちきび、だいず油、さとう、ふ</p> <p>にんじん、だいこん、こまつな、きやべつ、にら、りんご、しょうが</p> <p>C 632 P 30.6 F 17.1 C 776 P 37.8 F 19.8</p>	<h3>17(金)</h3> <p>牛乳</p> <p>いももち</p> <p>やさいそば キムチあえ</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>そば、だいず油、べにいも、もち粉</p> <p>きやべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、はくさい</p> <p>C 612 P 25.1 F 19.2 C 737 P 31.2 F 21.8</p>
	あ か き				
	み ど り				
	小 学 校				
	中 学 校				
こ ん だ て	<h3>20(月)</h3> <p>牛乳</p> <p>ギョーザ ナムル</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご</p> <p>こめ、むぎ、だいず油、でんぶ、ごま、ごま油</p> <p>しいたけ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、きゅうり、もやし、ほうれん草</p> <p>C 654 P 27.6 F 24.4 C 847 P 35.5 F 31.3</p>	<h3>21(火)</h3> <p>牛乳</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>チキンのチリソースかけ</p> <p>ピラフ じゃがいもとあさりのスープ</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりこ、さきみ、あさり、ベーコン</p> <p>こめ、バター、じゃがいも、さとう、アーモンド</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、ズッキーニ</p> <p>C 565 P 29.8 F 14.5 C 723 P 36.4 F 16.5</p>	<h3>22(水)</h3> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>きびごはん すまし汁</p> <p>牛乳、とりこ、ぶたにく、とうふ</p> <p>こめ、もちきび、だいず油、こむぎこ</p> <p>とうがん、えのきだけ、しいたけ、きやべつ、にんじん、もやし、こまつな、かぼちゃ、みかん</p> <p>C 638 P 22.8 F 22.3 C 748 P 26.7 F 25.2</p>	<h3>23(木)</h3> <p>牛乳</p> <p>うまかってん</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>牛乳、とりこ、とうふ、ぶたにく、だいず、こざかな</p> <p>こめ、むぎ、だいず油、さとう、ごま油、さといも</p> <p>しいたけ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、しょうが</p> <p>C 609 P 29.5 F 19.5 C 728 P 35.4 F 21.7</p>	<h3>24(金)</h3> <p>牛乳</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、とりこ、だいず</p> <p>スパゲティ、だいず油、ケーキ</p> <p>にんじん、たまねぎ、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン</p> <p>C 627 P 26.1 F 22.4 C 780 P 33.6 F 27.7</p>
	あ か き				
	み ど り				
	小 学 校				
	中 学 校				
こ ん だ て	<p>もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。</p>				
	あ か き	<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>			
	み ど り	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>			
	小 学 校	<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>			
	中 学 校	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。</p>			