



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	体の調子をとのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

こ ん だ て	3(月)	4(火) かみかみ献立	5(水)	6(木) うめの日献立	7(金)
あかき	とうふ、さば、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、牛乳	とうふ、ぶた肉、大豆、赤みそ、白みそ、ひじき、わかめ、牛乳	とり肉、牛乳、白いんげん豆、きな粉、白花生	とうふ、とり肉、赤みそ、白みそ、たまご、牛乳	あぶらあげ、赤みそ、白みそ、わかめ、カエリ、牛乳
みどり	さばのピリ辛焼き いんげんのごま和え 麦ごはん マーボーとうがん	りんご 五目きんぴら ひじきごはん わかめのみそ汁	オレンジ カラフルサラダ きなこあげパン 白いんげん豆スープ	青うめゼリー 親子丼 じゃがいものみそ汁	小魚とアーモンドの甘がらめ おぐらの和え物 麦ごはん なすと油あげのみそ汁
小学校	C 647 P 30.2 F 22.9	C 533 P 16.8 F 13	C 658 P 23.1 F 23.1	C 625 P 23.8 F 17.3	C 544 P 20.7 F 16.4
中学校	C 775 P 34.6 F 25.6	C 640 P 20.4 F 14.5	C 775 P 26.9 F 27.3	C 759 P 28.9 F 20.1	C 682 P 25.3 F 20.9
こ ん だ て	10(月) グングアチグニチ さわらのごま焼き あまがし フータシャー 麦ごはん なんこうとスウのみそ汁	11(火) バナナ みそラーメン 厚揚げの中華炒め	12(水) マグロフライ 夏野菜カレー イタリアンサラダ	13(木) 鮭のりんごソースがけ きゅうりのごまマヨ和え 麦ごはん 豆乳みそ汁	14(金) りんご インゲンのソテー コーンライス 洋風卵スープ
あかき	さわら、あつあげ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸ずし、たまご、金時豆、緑豆、牛乳	あつあげ、なると、ぶた肉、赤みそ、牛乳	マグロ、とり肉、とりレバー、レッドキドニー、白いんげん豆、ひよこ豆、チーズ、牛乳	豆乳、さけ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳	ウインナー、とり肉、たまご、牛乳、無塩せきベーコン
みどり	なんこう、からしな、とうがん、にんじん、葉ねぎ、しめじ、しょうが、パパイア	たまねぎ、にら、にんじん、長ねぎ、バナナ、にんにく、しょうが、木くらげ	きゅうり、とうがん、なす、にんじん、へちま、ピーマン、リンゴピューレ、にんにく、プロックリー	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、リンゴピューレ、にんにく、しいたけ、パパイア	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、赤ピーマン、りんご、しめじ、パセリ、コーン、にんにく、インゲン
小学校	C 692 P 32 F 18.2	C 592 P 24.7 F 18.7	C 687 P 26 F 21.4	C 657 P 27.6 F 23.5	C 571 P 19.4 F 21.1
中学校	C 831 P 38.5 F 20.8	C 775 P 30.5 F 22.3	C 845 P 31.7 F 25.3	C 819 P 35.8 F 28.8	C 697 P 23.1 F 25
こ ん だ て	17(月) オレンジ タコライス もずくスープ	18(火) フルーツヨーグルト ほうれんそうオムレツ 和風スパゲティジュリエンスープ	19(水) 食育の日 しいらのアーサあんかけ パルダマの酢みそ和え 麦ごはん スウンス	20(木) 琉球料理の日 紅芋もち タマナーイリチー 麦ごはん チムシンジ汁	21(金) 慰霊の日献立 アングンスー ウサチ 芋 ぼろぼろジュシー
あかき	とうふ、もずく、ぶた肉、とり肉、とりレバー、大豆、チーズ、牛乳	ヨーグルト、ツナ、たまご、牛乳、無塩せきベーコン	あつあげ、アーサ、しいら、ちくわ、ぶた肉、白みそ、牛乳	きつまつあげ、ぶた肉、ぶたレバー、ツナ、赤みそ、白みそ、きな粉、牛乳	もずく、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳
みどり	オクラ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、トマト缶、にんにく、木くらげ	ほうれん草、みずな、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、しめじ、パイン缶、もも缶、アロエ、にんにく、しいたけ、木くらげ、レーズン	こんにやく、きゅうり、こまつな、とうがん、にんじん、えのきたけ、パルダマ、コーン、しょうが、しいたけ、木くらげ、パパイア	キャベツ、とうがん、にら、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しいたけ、木くらげ	キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、しょうが
小学校	C 633 P 26.6 F 20.5	C 601 P 23.6 F 21.5	C 611 P 28 F 18.6	C 651 P 24.7 F 15.6	C 497 P 15.3 F 13.6
中学校	C 774 P 32.4 F 24.4	C 758 P 29.2 F 26.9	C 746 P 34 F 21.9	C 806 P 29.8 F 17.8	C 631 P 18.1 F 15.5
こ ん だ て	24(月) 残量調査 しゅうまい 回鍋肉 麦ごはん 糸かまぼこの中華スープ	25(火) きびなごのカレーあげ オレンジ おからイリチー 麦ごはん へちまのみそ汁	26(水) しいらのコーンマヨ焼き キャベツのシークワサー和え 黒糖パン チキンと豆のトマト煮	27(木) りんご 切干大根の中華和え 大葉とじゃこのチャーハン チンゲンサイのスープ	28(金) とうふハンバーグ ゴーヤーの梅かつお和え 麦ごはん 肉じゃが
あかき	とり肉、大豆、あつあげ、ぶた肉、糸かまぼこ、牛乳	とうふ、おから、とり肉、赤みそ、白みそ、ひじき、きびなご、牛乳	しいら、とり肉、レッドキドニー、大豆、白みそ、牛乳	かまぼこ、ツナ、チリメン、牛乳、無塩せきベーコン	ぶた肉、とり肉、とうふ、糸ずし、牛乳
みどり	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、長ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、木くらげ	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、へちま、オレンジ	じゃがいも、オリーブ油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、アーモンド、黒糖パン	きゅうり、しそ、切干大根、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、パパイア	しらたき、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、えのきたけ、しょうが、木くらげ
小学校	C 548 P 23.2 F 14.4	C 563 P 23.3 F 15.4	C 717 P 35 F 26.5	C 563 P 21.2 F 16.5	C 625 P 23.8 F 17.8
中学校	C 706 P 30 F 18.2	C 684 P 28.1 F 17.5	C 852 P 42.4 F 31.3	C 688 P 25.4 F 19.1	C 762 P 28.5 F 20

※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5000円、中学校5400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。