

石垣市立学校給食センター：TEL82-4877

※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。
 ※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。
 ※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。

食品群	体内での働き				※献立名の※印は、アレルギー詳細献立表をご確認ください。				
赤	主に血や肉となり体をつくる				<table><tr><td rowspan="2">栄養目標</td><td>小学校</td><td rowspan="2">わしとく 和食についてしろう</td></tr><tr><td>中学校</td></tr></table>	栄養目標	小学校	わしとく 和食についてしろう	中学校
栄養目標	小学校	わしとく 和食についてしろう							
	中学校								
黄	エネルギーとなり体を動かす								
緑	体の調子を整える								
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	毎月19日は「食育の日」					
	月			火	水	木	金		

A cartoon illustration of a child's head with brown hair and a pink heart above it. A thought bubble above the child's head contains drawings of a cow, a pig, a chicken, a green vegetable, and a red apple.

食べることは、生きもの^{いのち}の命^{いのち}をいただき、命^{いのち}をつないでいくことです。また、食^{しょく}事^じが出来^{でき}るま^まで、料理^{りょうり}をつくる人^{ひと}をはじめ、農作物^{のうくさぶつ}や家畜^{かちく}を育てる人^{ひと}、魚^{いさな}をとる人^{ひと}、食^{しょく}材^{ざい}を運^{はく}ぶ人^{ひと}、販^{はん}売^{ばい}する人^{ひと}など、た^たくさん^{さん}の人^{ひと}が関^{かん}わっ^わています。感^{かん}謝^{しゃ}の気^きもち^ちを忘^{わす}れず^ずに、こころをこめてあいさつし、食^{しょく}事^じを大切^{たいせつ}にいた^いた^たきま^ましょう。



764	27.2	23.6
-----	------	------

		4			5			6			7			8			
こんだて																	
					牛乳 鶏肉 卵 無塩せきウィンナー 大豆			牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵 乳 大豆			牛乳 豚肉 もずく 豆腐			牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 加工乳 無塩せきウィンナー			
					米 サラダ油 じゃがいも 砂糖			八重山そば でん粉 小麦 砂糖 チョコレート			米 三温糖 サラダ油 白あん 沖縄紫紅芋 小麦粉 石垣島米みそ			米 でん粉 三温糖 ごま ホワイトルウ バター じゃが芋			
					玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参 トマト 玉ねぎ			ユウグレナクロレラ キャベツ 人参 もやし ねぎ しょうが			玉ねぎ 人参 コーン ピーマン パプリカ 冬瓜			玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 コーン			
栄養価		小学	603	25.3	17.6	648	27.9	25.9	743	26.8	23.2	649	26.7	20.8			
		中学	726	30	19.8	743	33	28.4	875	32.8	26.8	801	32.5	25.0			
こんだて		11			12			13			14			15			
																	
		牛乳 豚肉 かまぼこ 厚揚げ きざみ揚げ ちくわ 合わせみそ			牛乳 無塩せきベーコン あお豆 鶏肉 ひじき 卵 チーズ			牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆			牛乳 さば みそ 昆布 豚肉 豆腐 きざみ揚げ 麦みそ			牛乳 鶏肉 鶏レバー			
		米 サラダ油 砂糖			米 バター 小麦 パン粉 じゃがいも ホワイトルウ ごま 砂糖 マヨネーズ			八重山そば 小麦粉 パン粉 サラダ油 さつま芋 もち粉 砂糖			米 サラダ油 砂糖 米粉			米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも			
栄養価		小学	569	20.7	15.0	624	24.9	28.8	659	26.1	22.9	634	28.2	22.2	617	24.7	17.1
		中学	683	25.0	17.0	735	28.4	32.6	802	31.5	28	764	33.8	25.9	756	29.9	20
こんだて		18			19			20			21			22			
																	
		牛乳 卵 無塩せきベーコン きざみ揚げ 麦みそ 乳成分			牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき 鶏肉 魚のすり身 もずく 大豆 豆腐 わかめ 麦みそ			牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 魚のすり身			牛乳 もずく 豚肉 とり肉 豆腐 きざみ揚げ 麦みそ 卵 乳			牛乳 豚肉 とり肉 大豆 豚レバー 無塩せきウィンナー			
		米 サラダ油 車麴(小麦) 里芋 小麦			米 サラダ油 山芋 小麦			うどん サラダ油 小麦粉 砂糖			米 三温糖 サラダ油 でん粉 小麦粉			米 サラダ油 じゃが芋			
栄養価		小学	668	24.8	23.6	653	27.1	23.7	693	26.7	27.3	698	26.3	24.7	697	29.2	24.1
		中学	785	29.6	27.1	764	31.2	26.1	792	31	29.6	831	31.5	28.4	845	35.5	27.9
こんだて		25			26			27			28			29			
																	
		牛乳 豚肉 さんま 花かつお ひじき 大豆 きざみ揚げ 麦みそ			牛乳 鶏肉 大豆 乳 生乳			牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン 豚肉 大豆 練乳 乳			牛乳 豚肉 乳 卵 ゆし豆腐 アーサ			牛乳 牛肉(美崎牛) 鶏肉			
		米 サラダ油 砂糖 でん粉 黒ごま			米 サラダ油 小麦 パン粉 砂糖 ごま			スパゲッティー オリーブ油 パン粉 でん粉 砂糖			米 小麦 パン粉 マカロニサラダ エッグケア(大豆)			米 サラダ油 ごま 砂糖			
栄養価		小学	620	28.9	20.8	667	27.4	29.6	628	28.0	24.4	709	29.3	28.1	655	27.2	24.3
		中学	733	33.4	22.5	742	31	30.7	744	33.2	27.8	838	33.7	32	800	33.3	29.2