

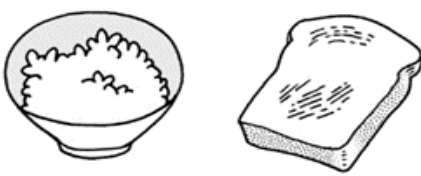
令和7年度				石垣市立学校給食センター：Tel82-4877																																						
◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。																																										
※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。																																										
<table><tr><td>食品群</td><td colspan="3">体内での働き</td></tr><tr><td>赤</td><td colspan="3">主に血や肉となり体をつくる</td></tr><tr><td>黄</td><td colspan="3">エネルギーとなり体を動かす</td></tr><tr><td>緑</td><td colspan="3">体の調子を整える</td></tr><tr><td>栄養価</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr></table>				食品群	体内での働き			赤	主に血や肉となり体をつくる			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	<table><tr><td colspan="4"></td></tr><tr><td colspan="4">毎月19日は「食育の日」</td></tr></table>								毎月19日は「食育の日」				栄養目標		小学校	あさ	朝ごはんを食べよう		
食品群	体内での働き																																									
赤	主に血や肉となり体をつくる																																									
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」																																										
						中学校																																				
月				火			水			木			金																													
こんだて				1			2			3			4																													
				ごぼうサラダ とりぞうすい 豆腐のふっくら揚げ 石垣島産米			レモンゼリー ポテトカップ グラタン パジルスパゲッティー			ゴーヤー チャンプルー いわしおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん 石垣島産米			當銘さんのパイ 美崎牛のスタミナ丼 わかめのずまし汁																													
				牛乳 とり肉 わかめ 花かつお 豆腐 魚肉すり身 大豆			牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ			牛乳 卵 木綿豆腐 絹厚揚げ 無添加ポーク いわし かつお節 わかめ 花かつお 麦みそ			牛乳 牛肉(美崎牛) わかめ 花かつお																													
				米 ノンエッグマヨネーズ 大豆油 でん粉 小麦粉			スパゲティ 大豆油 じゃがいも でん粉 植物油脂 砂糖 小麦粉 レモンゼリー			米 大豆油 じゃがいも でん粉			米 白ごま 大豆油																													
みどり				にんじん しめじ ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ えだ豆 たけのこ きくらげ			たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草			ゴーヤ にんじん もやし にんにく たまねぎ			たまねぎ にんじん パプリカMIX しめじ にら こんにゃく しょうが にんにく 小松菜 長ねぎ パインアップル																													
小学校				626 23.5 32.2			634 23.6 22.6			649 274 24.4			628 25.6 21.3																													
中学校				733 27.1 36.3			756 28.3 26.6			792 33 29.2			758 30.9 25.3																													
こんだて	7 ★七夕献立 七夕パイゼリー パパイヤ厚揚げ丼 七夕すまし汁			8 ほうれん草のごま和え 干草焼き ひじき入り炊き込みごはん 石垣島産米 大根のみそ汁			9 ごまだれ ソファール元氣 冷やし中華 ヨーグルト 揚げぎょうざ			10 ★納豆の日★ 納豆 ごぶびら ごはん 石垣島産米 沖縄風みそ汁			11 ユークレナふりかけ ひじき炒め いわし生姜煮 ごはん ほうれん草のみそ汁																													
	牛乳 ぶた肉 絹厚揚げ かまぼこ もずく 魚そうめん 花かつお			牛乳 ぶた肉 かまぼこ ひじき 卵 鶏肉 プロセスチーズ 花かつお 麦みそ			牛乳 鶏肉 かにかま(魚肉) 卵 豚肉 ヨーグルト			牛乳 ぶた肉 刻み昆布 納豆 木綿豆腐 卵 花かつお 麦みそ 無添加ポーク			牛乳 いわし ぶた肉 ひじき うす揚げ 大豆 花かつお 麦みそ																													
	米 大豆油 三温糖 七夕パイゼリー			米 大豆油 植物油脂 砂糖 小麦 ごま			中華麺 白ごま 砂糖 植物油脂(ごま) でん粉 小麦粉			米 黒いりごま 三温糖 大豆油 砂糖			米 大豆油 三温糖 黒すりごま 砂糖 でん粉																													
	パパイヤ にんじん にら にんにく オクラ しょうが			玉ねぎ にんじん ほうれん草 干し椎茸 ほうれん草 だいこん なめこ こんにゃく 小松菜 ねぎ			きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ 白菜 しょうが にんにく			にんじん ごぼう いんげん こんにゃく たまねぎ ほうれん草			にんじん こんにゃく ほうれん草 しめじ しょうが ユークレナふりかけ																													
小学校				554 20 13.8			645 27.9 22.6			658 31.2 23.1			592 25.1 19.1																													
中学校				700 24.5 15.8			793 33.7 25.9			793 36.9 26.7			714 29.9 22																													
こんだて	14 マーボー豆腐丼 ライチゼリー たまごスープ			15 ビーンズサラダ トマトオムレツ リゾット 石垣島産米			16 シークワーサーゼリー ごぼうの メンチカツ ジャージャー麺			17 ブロッコリーサラダ 南ぬ豚 ハンバーグ ごはん 石垣島産米 ミネストローネ			18 石垣島産牛丼 中華スープ																													
	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 絹厚揚げ 赤みそ わかめ 卵			牛乳 無塩せきベーコン 卵 鶏肉 ミックスビーンズ			牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ あおさ			牛乳 無塩せきウインナー 南ぬ豚ハンバーグ(豚肉・卵・小麦・乳・たま ねぎ)			牛乳 牛肉(石垣島産牛) わかめ																													
	米 大豆油 三温糖 ごま油			米 大豆油			中華麺 三温糖 ごま油 大豆油 シークワーサーゼリー			米 じゃがいも イタリアンドレッシング			米 白ごま 大豆油 ごま油																													
	たまねぎにんじん にら にんにくしょうが コーン 長ねぎ ライチ果汁			にんじん たまねぎ あお豆 コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー トマト ミックスビーンズ			たまねぎ にんじん 干し椎茸 にんにく しょうが ごぼう シークワーサー果汁			ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト にんにく			たまねぎ こんにゃく にんにく しょうが 長ねぎ																													
小学校				605 22.4 20			702 30.6 28.2			619 23.5 20.7			540 19.9 18.1																													
中学校				768 27.6 24			813 35.8 32			778 29.3 25.3			694 24.5 21.4																													

ちょうしょく

朝食をしっかりと食べていますか？

しゅしよく

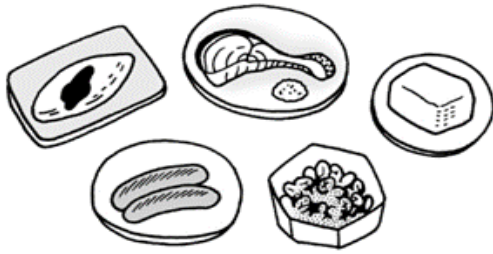
主食



ごはんやパンなどの穀物に含まれる炭水化物(糖質)は脳や体のエネルギー源になります。

しゅさい

主菜



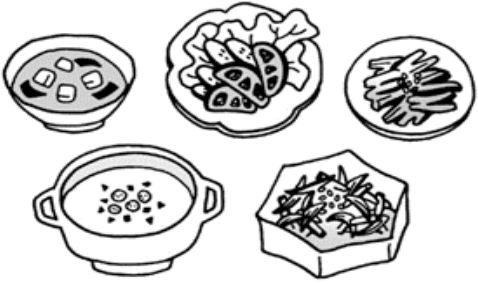
たんぱく質や脂質は体を作る材料となります。体温を上げ、長時間のスタミナ源としても役立ちます。

ふくさい

副菜

しるもの

(汁物)



体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)。主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。

ちょうしょく

ごはん

朝食には、ご飯やパンなどの主食に

くわえ

にく

さかな

たまご

だいず

せいひん

に加え、肉や魚、卵、大豆製品などのたん

ぱく

しつげん

質源となるメインの主菜と、緑

おうしょく

やさい

かい

黄色野菜や海そうなどビタミンやミネ

ラルをとるための副菜や汁物をそろえ

るとバランスのよい食事になります。