

# 令和7年度 1月予定献立表

石垣市立学校給食センター：Tel.82-4877

◆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。

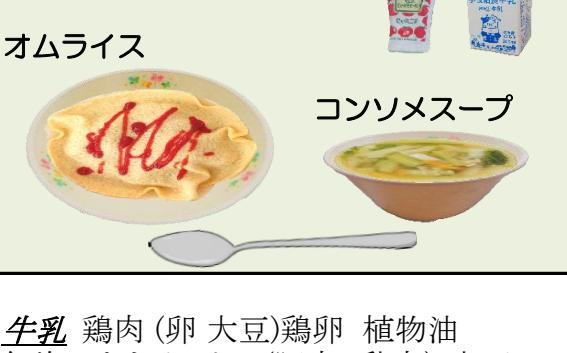
食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質
	月		



毎月19日は「食育の日」



## キョウドショク 郷土食について考えよう

月	火	水	木	金			
こんだて	<p><b>がっこうきゅうしょく 学校給食のはじまり</b> 写真:新潟県栄養教諭 佐藤美香先生</p> 	<p>6 ポンデドーナツチョコかけ ほうれん草のごま和え 国産ミートハンバーグ 青菜雑炊</p> 	<p>7 オーツミルクムース 焼きそば風スパゲティ 小1個 ひじきシウマイ</p> 	<p>8 みかん マーボー豆腐丼 石垣島産米 たまごスープ</p> 	<p>9 ドライカレー コンソメスープ</p> 		
あか	<p>小学校があつたお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大誓寺)。</p>	<p>牛乳 花かつお 大豆 鶏肉 豚肉 豚脂 卵</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき</p>	<p>牛乳 豚肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 卵</p>	<p>牛乳 豚肉 大豆 鶏レバー(鶏肉) 無塩せきワインナー(豚肉、鶏肉) <b>無塩せきベーコン(豚肉、大豆)</b></p>		
き	<p>明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。</p>	<p>米 チョコレート 小麦粉 砂糖 でん粉(小麦) 植物油脂(大豆) ごま</p>	<p>スパゲッティ(小麦) オリーブ油 水あめ 砂糖 オーツ麦加工品 植物油脂 ココアパウダー 小麦 でん粉</p>	<p>米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉</p>	<p>米 小麦粉 大豆油 じゃがいも 砂糖</p>		
みどり	<p>だいこん 干し椎茸 小松菜 インゲン にんじん たまねぎ</p> 	<p>たまねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 にんにく しょうが どうもろこし</p>	<p>たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが コーン 長ねぎ みかん</p>	<p>たまねぎ にんじん あお豆 にんにく 小松菜 コーン</p>	<p>577 26.2 21.1 658 25.9 27.3 602 22.6 19.9 623 25.5 21.8</p> <p>663 31.4 23 821 32.7 32.6 739 27.2 23.7 766 31.1 25.9</p>		
小学校 中学校		<p>13 オムライス コンソメスープ</p> 	<p>14 うまかってん 五目うどん 男爵コロッケ</p> 	<p>15 こぶひら いわしの生姜煮 ごはん 石垣島産米</p> 	<p>16 りんごゼリー 彩りそぼろ丼 沢煮わん</p> 		
こんだて	<p>あか き みどり</p> <p><b>成人の日</b></p> 	<p>牛乳 鶏肉(卵 大豆)鶏卵 植物油 無塩せきワインナー(豚肉、鶏肉) 大豆</p> <p>米 大豆油 じゃがいも 砂糖</p> <p>パプリカMIX たまねぎ コーン 小松菜 にんじん</p>	<p>牛乳 鶏肉 うす揚げ(大豆) 花かつお(小麦 大豆 ごま) 大豆 卵 乳 牛肉</p> <p>うどん 大豆 じゃがいも 小麦 砂糖 大豆油 サンフラワーシード 黒大豆 味こもち 味付小魚 セサミクラッカー</p> <p>ほうれん草 にんじん はぐさい 長ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ</p>	<p>牛乳 豚肉 刻み昆布(小麦 大豆) うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦、大豆) いわし</p> <p>米 黒いりごま 三温糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 でん粉</p> <p>にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 小松菜 しょうが ウージパウダー</p>	<p>牛乳 鶏肉 豚肉 絹厚揚げ(大豆) 花かつお</p> <p>米 大豆油 三温糖 加工でん粉</p> <p>たまねぎ にんじん コーン いんげん にんにく しょうが たけのこ だいこん 干し椎茸 小松菜 長ねぎ りんご濃縮果汁 リンゴピューレ</p>	<p>604 25.7 17.3 644 26.2 24.9 620 26.4 20.2 601 25.8 17.4</p> <p>726 30.6 19.4 749 31.5 28.6 761 32.1 23.7 721 31.3 20.3</p>	
こんだて	<p>19 ひじき炒め さんまの甘露煮 ごはん</p> 	<p>20 プロッコリーサラダ 彩り野菜とキャベツの メンチカツ カレーリゾット</p> 	<p>21 スパゲティ ミートソース ミニココア ワッフル ポテトカップ グラタン</p> 	<p>22 千切イリチー キャベツ入り平つくね ごはん 石垣島産米</p> 	<p>23 カルフィッシュ ハヤシライス フルーツ ヨーグルト</p>	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 豆腐 花かつお 麦みそ(大麦、大豆) 鶏肉 豚脂 刻み昆布</p> <p>牛乳 豚肉 ヨーグルト(乳) カルフィッシュ(いりこ)</p>	<p>米 大豆油 小麦粉</p>
あか	<p>牛乳 豚肉 ひじきうす揚げ(大豆) 大豆 大豆 さんま 鶏肉 昆布 花かつお</p>	<p>牛乳 無塩せきベーコン(豚肉、大豆) チーズ(乳) 大豆 鶏肉 豚肉</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ(乳) 卵</p>	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 豆腐 花かつお 麦みそ(大麦、大豆) 鶏肉 豚脂 刻み昆布</p>	<p>牛乳 豚肉 ヨーグルト(乳) カルフィッシュ(いりこ)</p>		
き	<p>米 大豆油 三温糖 黒すりごま 小麦 砂糖 でん粉</p>	<p>米 バター(乳) 大豆油 パン粉 でん粉 小麦</p>	<p>スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 ココアパウダー 脱脂粉乳 植物油脂 水あめ バター</p>	<p>米 三温糖 大豆油 でん粉 砂糖</p>	<p>米 大豆油 小麦粉</p>		
みどり	<p>にんじん こんにゃく だいこん 小松菜 たまねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ しょうが</p>	<p>にんじん たまねぎ あお豆 コーン プロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX</p>	<p>たまねぎ にんじん ほうれん草</p>	<p>千切大根 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ しょうが</p>	<p>たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく みかん もも パイン アロエ</p>		
小学校 中学校	<p>633 29.5 22.3 638 21.6 33.1 685 27.5 23.8 614 25.2 20.7 654 24.8 18.1</p> <p>744 34.2 24.1 804 26.8 41.1 806 32.8 27 785 30.8 24.5 837 29.5 21.3</p>						
こんだて	<p>26 沖縄紫 紅イモパイ パパイヤそぼろ丼 魚汁 石垣島産米</p> 	<p>27 ほうれん草のごま和え 千草焼き ジューシー アーサ汁</p> 	<p>28 ソフール元氣 ヨーグルト まぐろ ユーチューバー麺の 野菜汁そば やわらかカツ</p> 	<p>29 石垣の塩 ちんすこう 豚丼 わかめスープ</p> 	<p>30 黒糖蒸しケーキ ゆし豆腐と わかめのみぞ汁 もずく丼</p>	<p>牛乳 きざみ揚げ(大豆) 鶏肉 まぐろ 花かつお 卵 豚肉 大豆</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 卵 鶏肉 プロセスチーズ(乳) 木綿豆腐(大豆) アーナ 大豆</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 花かつお 大豆 まぐろ ヨーグルト(乳、ゼラチン)</p> <p>牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦、大豆)</p>	
あか	<p>牛乳 きざみ揚げ(大豆) 鶏肉 まぐろ 花かつお 卵 豚肉 大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 卵 鶏肉 プロセスチーズ(乳) 木綿豆腐(大豆) アーナ 大豆</p>	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 花かつお 大豆 まぐろ ヨーグルト(乳、ゼラチン)</p>	<p>牛乳 豚肉 絹厚揚げ(大豆) わかめ</p>	<p>牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 ゆし豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦、大豆)</p>		
き	<p>米 三温糖 大豆油 (小麦)白あん 紅芋ペースト 小麦 砂糖 マーガリン</p>	<p>米 大豆油 砂糖 植物油脂 小麦 ごま</p>	<p>八重山そば(小麦) 大豆油 パン粉 でん粉 砂糖</p>	<p>米 大豆油 白ごま 大豆 小麦粉 砂糖 ラード 植物油脂</p>	<p>米 大豆油 三温糖 でん粉 小麦 黒糖</p>		
みどり	<p>パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん しめじ 小松菜</p>	<p>にんじん ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ しいたけ</p>	<p>キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが ユーチューバー</p>	<p>たまねぎ にんじん ごぼう 糸こんにゃく パプリカMIX にんにく 長ねぎ</p>	<p>たまねぎ にんじん コーン にら にんにく ねぎ ウージパウダー</p>		
小学校 中学校	<p>732 30.7 24.8 626 30.1 24.4 649 32.1 23.3 584 21.5 15.9 645 25.7 18.3</p> <p>860 37 27.7 776 37 29.5 749 36.3 26.8 688 25.7 17.4 770 31.3 21.4</p>						

