



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

こ ん だ て	行事食について知ろう!	1(水)	2(木) 上野小欠食	3(金)
あか き	5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。 中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起す悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。	ごぼう包焼 パンパンジー 麦ごはん 中華五目煮	ひじきと大豆のカレー揚げ りんご なすみそ炒め 麦ごはん オクラのみそ汁	5月10日は黒糖の日! 5(こ)10(とう)のゴロ合わせで「黒糖の日」と制定されました。宮古島では、黒糖をたっぷり使用した「あふ」という蒸しケーキがあります。 給食では愛情こめて手作りで作ります♪ お楽しみに😊
みどり	こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。	あつあげ、とり肉、ぶた肉、大豆、牛乳 小麦粉、でん粉、白ごま、ごま油、三温糖、麦、米	あつあげ、もずく、ぶた肉、たまご、大豆、赤みそ、白みそ、りんご、牛乳 三温糖、サラダ油、小麦粉、麦、米	
小学校		C 571 P 23.3 F 16.6	C 613 P 19.5 F 19.3	
中学校		C 735 P 30 F 20.3	C 744 P 23.3 F 22.8	
こ ん だ て	6(月) 端午の節句(菖蒲の節句) かしわもち	7(火) こどもの日献立 ちくわのマヨネーズ焼き かしわもち たけのこの煮物 麦ごはん たまねぎのみそ汁	8(水) 魚フライ オレンジ コールスローサラダ バーガーパン ミネストローネ	9(木) りんご ハヤシライス かぼちゃと豆のサラダ
あか き	かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「かしわもち」を食べ、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ、たお風呂につかり、厄を払う風習もあります。	ちくわ、あつあげ、ちくわ、脱脂粉乳、とり肉、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳 上新粉、水あめ、生クリーム、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、米	大豆、ホキ、牛乳、無塩せきベーコン じゃがいも、オリーブ油、たまごなしマヨネーズ、三温糖、サラダ油、パン粉、小麦粉、でん粉、バーガーパン	ヨーグルト、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、チーズ、牛肉、牛乳 たまごなしマヨネーズ、サラダ油、麦、米
みどり		こんやく、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけのこ、インゲン	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、トマト、にんじん、オレンジ、コーン、トマト缶、にんにく	たまねぎ、トマト、にんじん、りんご、マッシュルーム、シークワーサー果汁、にんにく、かぼちゃ、グリーンピース
小学校		C 661 P 23.9 F 19.1	C 667 P 24.8 F 26.2	C 663 P 20.7 F 19.1
中学校		C 779 P 26.8 F 22	C 781 P 28.8 F 31.1	C 813 P 24.8 F 22.5
こ ん だ て	13(月) アセロラの日献立 アセロラゼリー 野菜そば ばるだまのスーナー	14(火) ぎょうざ にらじゃが 麦ごはん 春雨スープ	15(水) 本土復帰の日 ゴーヤーチャンプルー オレンジ なまりみそ 麦ごはん 具だくさん汁	16(木) 琉球料理の日 うむくじ天ぷら にがなごま和え 麦ごはん 赤魚のみそ汁
あか き	とうふ、白かまぼこ、ぶた肉、ツナ、白みそ、牛乳 白ごま、三温糖、サラダ油、アセロラゼリー、沖縄そば	ぶた肉、とり肉、とりレバー、赤みそ、牛乳 でん粉、小麦粉、はるさめ、じゃがいも、ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米	とうふ、なまりみそ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、糸けずり、たまご、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、麦、米	とうふ、赤魚、赤みそ、白みそ、牛乳 タピオカ粉、グラニュー糖、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、紅芋、米
みどり	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パルダマ、しいたけ、アセロラ果汁	キャベツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	こんやく、キャベツ、とうがんと、ゴーヤー、にんじん、長ねぎ、オレンジ、しょうが	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、葉ねぎ、にがなご、しょうが、ウージパウダー
小学校	C 547 P 26.1 F 17.7	C 590 P 19.4 F 16	C 596 P 28.6 F 16	C 633 P 23.8 F 17.2
中学校	C 656 P 31.7 F 20.9	C 762 P 24.5 F 20.3	C 728 P 35.1 F 18.5	C 778 P 28.9 F 19.9
こ ん だ て	20(月) りんご 豚丼 油あげのみそ汁	21(火) グルクンのから揚げ ウサチ クファージュシー とうがのみそ汁	22(水) ウインナー オレンジ チリコンカン コッペパン あさりのチャウダー	23(木) パナナ わかめの中華和え 中華ちまき風 アスパラとたまごご飯 卵のスープ
あか き	あぶらあげ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、牛乳 サラダ油、白ごま、麦、米	とうふ、グルクン、平かまぼこ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、昆布、わかめ、牛乳 でん粉、三温糖、サラダ油、ラード、白ごま、小麦粉、麦、米	ぶた肉、ぶたレバー、牛乳、脱脂粉乳、レッドキドニー、大豆、白花生、白いんげん豆、ウインナー、あさり じゃがいも、三温糖、無塩バター、小麦粉、コッペパン、麦、米	とり肉、大豆、わかめ、かにかま、たまご、牛乳、無塩せきベーコン もち米、ごま油、三温糖、白ごま、麦、米
みどり	しょうが、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、葉ねぎ、りんご	きゅうり、だいこん、とうがんと、にんじん、葉ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ごぼう	たまねぎ、トマト、にんじん、オレンジ、しめじ、ハセリ、トマト缶、にんにく、木くらげ	キャベツ、きゅうり、きくらげ、にんじん、長ねぎ、レタス、バナナ、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ、アスパラガス
小学校	C 641 P 26.1 F 21.2	C 542 P 24.5 F 17.5	C 638 P 30.2 F 21.9	C 627 P 23.3 F 20.7
中学校	C 781 P 31.8 F 25.1	C 649 P 27.5 F 20.4	C 732 P 34.9 F 24.6	C 819 P 28.7 F 24.8
こ ん だ て	27(月) 鮭のチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	28(火) オレンジ ひじきと枝豆サラダ スパゲティ ナポリタン 野菜スープ	29(水) さわらのごまみそ焼き きゅうりとちくわの酢の物 ゆかりごはん 切干大根とじゃがいもの煮物	30(木) オレンジ 目玉焼き ガバオライス 冬瓜とアーサの中華スープ
あか き	あつあげ、さけ、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、ナポリタン、塩昆布、牛乳 三温糖、白ごま、麦、米	ウインナー、とり肉、ひじき、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、スパゲティ	さわら、ちくわ、ぶた肉、赤みそ、牛乳 じゃがいも、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	アーサ、ぶた肉、ぶたレバー、とり肉、大豆、かにかま、たまご、牛乳 ごま油、三温糖、サラダ油、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、とうがんと、にんじん、ピーマン、オレンジ、マッシュルーム、トマト缶、にんにく、しょうが、木くらげ、あお豆	こんやく、きゅうり、切干大根、にんじん、モーウイ、コーン、しょうが、インゲン	たまねぎ、とうがんと、きくらげ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジ、にんにく
小学校	C 540 P 26.7 F 13.9	C 519 P 22.8 F 13.5	C 631 P 27.3 F 17.9	C 585 P 23.2 F 14.1
中学校	C 655 P 32.4 F 15.8	C 627 P 27.3 F 15.6	C 776 P 33.4 F 21	C 704 P 27.5 F 15.9
こ ん だ て	31(金) ごま菓子 チンジャオロースー 麦ごはん 伊良部産マグロ団子スープ			
あか き	あつあげ、さけ、赤みそ、白みそ、糸けずり、チーズ、ナポリタン、塩昆布、牛乳 三温糖、白ごま、麦、米			ぶた肉、マグロ、牛乳 パン粉、コーンフレーク、マッシュマロ、でん粉、ごま油、無塩バター、三温糖、黒ごま、白ごま、麦、米
みどり	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、長ねぎ			たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが
小学校	C 540 P 26.7 F 13.9			C 698 P 23.3 F 25.7
中学校	C 655 P 32.4 F 15.8			C 868 P 28.1 F 31.4

※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。