

1月予定献立表

◆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

毎月19日は「食育の日」

給食目標

給食について知ろう

		月			火			水			木			金		
こんだて	8	明けましておめでとうございます														
	9	ムース 石垣島産米使用 青菜かゆ 豆腐のふわっと揚げ	10	カルフィッシュ カレーうどん キャベツ入り平つくね	11	りんごのタルト 豆腐チャンプルー ごはん もずくのみそ汁	12	野菜の和え物 さんまの梅煮 ごはん 大根のみそ汁								
赤	牛乳 鶏肉 豆腐 ヨーグルト															
黄	精白米 大豆油 砂糖															
緑	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ 枝豆 たけのこ 小松菜 ほうれん草															
栄養価	小学	674	25.7	33.2	660	32.1	24.7	600	21.2	17.0	603	24.2	20.5			
	中学	750	32.3	18.7	781	37.6	28.3	703	24.8	18.5	705	27.8	22.4			
こんだて	15	ハヤシライス フルーツポンチ	16	ヘルシーサラダ とり雑炊 コロッケ	17	さつまポテト 和風スパゲティ とりの照り焼き	18	みかん ひじきいため ごはん 豚汁	19	ブロッコリーサラダ ハンバーグ ごはん クリームスープ						
	赤	牛乳 豚肉														
黄	精白米 ハヤシルウ 大豆油															
緑	玉ねぎ 人参 マッシュルーム あお豆 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 アロエ レーズン															
栄養価	小学	628	20.8	19.0	566	21.9	22.5	624	27.1	20.4	550	21.8	14.0	635	22.0	22.0
	中学	770	24.5	22.4	708	26.8	27.3	743	32.7	23.4	659	25.9	15.9	753	24.3	25.5
こんだて	22	蒸しケーキ 冬瓜のみそ汁 もちみ豚やさい丼	23	ほうれん草のごま和え 石垣島産米使用 干草焼き アーサ汁 シューシー	24	黒糖ピーンズ 山芋入り豆腐ハンバーグ 野菜汁そば	25	石垣の塩ちんすこう 沖縄風みそ汁 もずく丼	26	アーモンドカル マカロニサラダ 石垣島たっぷりカレー						
	赤	牛乳 鶏肉 わかめ 鶏ささみ														
黄	精白米 じゃが芋 大豆油 マヨネーズ															
緑	たいこん 人参 小松菜 ごぼう きゅうり コーン															
栄養価	小学	628	20.8	19.0	566	21.9	22.5	624	27.1	20.4	550	21.8	14.0	635	22.0	22.0
	中学	770	24.5	22.4	708	26.8	27.3	743	32.7	23.4	659	25.9	15.9	753	24.3	25.5
こんだて	29	こぶびら ごはん 魚汁	30	プリン スパゲティミートソース トマトオムレツ	31	たまごサラダ 石垣島産米使用 ポテトカップグラタン リゾット	石垣市立学校給食センターの歴史									
	赤	牛乳 豚肉 昆布(マグロ) 白みそ 赤だし														
黄	精白米 三温糖 サラダ油															
緑	ごぼう 人参 いんげん 大根 生姜															
栄養価	小学	519	23.5	3.2	634	27.4	25.1	512	17.1	20.5	<p>1973年12月3日 8校を対象に開始</p> <p>小学校5校 ・平真 ・大浜 ・宮良 ・白保 ・名蔵 中学校3校 ・大浜 ・白保 ・名蔵</p>					
	中学	628	28.4	4.2	745	32.4	28.4	607	19.6	3.7						

石垣市立学校給食センターの歴史

石垣市立学校給食センターは、今年で51年目を迎えます。
8校を対象に始まった給食の提供は、現在では17校の5,300人の児童・生徒・職員に届けられています。



1973年12月3日 8校を対象に開始

小学校5校 ・平真 ・大浜 ・宮良 ・白保 ・名蔵
中学校3校 ・大浜 ・白保 ・名蔵

1974年5月20日 2校を対象に開始
小学校2校 ・川原 ・大本

1974年9月18日 5校を対象に開始
小学校3校 ・石垣 ・登野城 ・新川
中学校2校 ・石垣 ・石垣第二

1994年4月11日 1校を対象に開始
小学校1校 ・八島

1997年4月9日 1校を対象に開始
小学校1校 ・真喜良

1997年9月2日 1校を対象に開始
小学校1校 ・海星

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

もし、給食が無かったら？お昼ご飯はどうなった？
学校給食ってどうしてあるのかな？この週間を通して



石垣給食センターでは、1月22日～26日で石垣島産の食材や県産品を使用した献立で、給食週間の取り組みをします。