

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」

栄養目標	小学校	がっこうきょうしゅくいき もくひょう かんが 学校給食の意義と目標について考えよう
	中学校	きょうしゅく し 給食について知ろう

月 火 水 木 金

こんだて

あけましておめでとうございます

新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まりました。いよいよ学年最後の学期です。今年、うさぎ年！うさぎのように、野菜をモリモリ食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

今年うさぎ年



全国学校給食週間



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この期間は、学校給食についての意義や目的について考える週間です。石垣市学校給食センターでは、23日（月）～27日（金）を学校給食週間とし、『石垣島の魅力再発見』をテーマに、石垣島の食材をふんだんに取り入れた献立にしました。献立表の中の★印の食材が石垣島で作られたものです。給食で使える食材には限りがありますが、この機会に、ぜひ石垣島の美味しい食材について見直してみましよう。

6			
	★牛乳 とり肉 ぶた肉 ★米 でん粉 小麦 こま 三温糖 さつま芋 もち粉		
	小松菜 からし菜 ほうれん草 大根 にんじん		
621	24.2	19.5	
636	28.4	22.0	

こんだて



祝・成人

10		11		12		13		
	★牛乳 とり肉 大豆	★牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 脱脂粉乳	★牛乳 いわし とり肉 ぶた肉 みそ	★牛乳 ぶた肉 とりレバーそぼろ				
	小麦 サラダ油 じゃが芋 和風ドレッシング	★うどん サラダ油 砂糖 クリーム	米 こま 砂糖 はちみつ さつま芋 じゃがいも	米 小麦粉 白玉粉 大豆油				
	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり 白菜 玉ねぎ 人参 コーン	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ キャベツ きくらげ コーン ラズベリー りんご	ごぼう にんじん こんにやく いんげん 白ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ フルーツ缶 (みかん・パイン・黄桃)				
562	25.8	22.1	613	22.7	25.7	631	25.2	20.4
681	31	26.1	731	26.2	28.3	738	28.4	22

16		17		18		19		20			
	★牛乳 卵 大豆 ぶた肉 きざみ揚げ みそ	★牛乳 とり肉 赤みそ 大豆 ぶた肉 オーシャンキング 卵	★牛乳 ぶた肉 無塩せきベーコン 大豆	★牛乳 ぶた肉 ★かまぼこ 絹あげ わかめ みそ	★牛乳 こんぶ ぶた肉 ★かまぼこ 白みそ						
	米 砂糖 小麦 こま 里芋	★米 小麦 サラダ油 こま 和風ドレッシング	スパゲティー オリーブ油 さとう	米 大豆油	米 大豆油 三温糖						
	玉ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう 人参 こんにやく しめじ	人参 キャベツ しめじ ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ごぼう 小松菜 れんこん シークワーサー	★パパイア 人参 なら 大根 小松菜	干切大根 人参 こんにやく 大根 しいたけ みかん						
576	21.8	18.7	608	23.1	22.6	512	19.5	13.9	563	23.5	17.1
679	25.2	20.3	736	27.8	26.8	620	23.2	15.7	684	28.4	19.9

23	学校給食週間～27日			24		25		26		27	
	★牛乳 ぶた肉 鶏レバー	★牛乳 卵 ぶた肉 ★かまぼこ ひじき アーサ もずく ★豆腐 大豆	★牛乳 ぶた肉 ★かまぼこ とり肉 卵 乳成分 大豆	★牛乳 ★魚(カジキ) ぶた肉 こんぶ ★もずく ★豆腐 みそ	★牛乳 厚揚げ ★かまぼこ とり肉 みそ						
	米 大豆油 じゃがいも 小麦	★米 サラダ油 こま 砂糖	★八重山そば ★沖蓼紫 大豆油 パン粉 アーモンド 小麦 砂糖	米 小麦粉 パン粉 大豆油 三温糖	米 サラダ油 さつま芋						
	★パパイア 玉ねぎ 人参 りんご ★パイン みかん缶 モモ缶	しいたけ 人参 ねぎ コーン ほうれん草 しょうが	ねぎ しょうが 人参 キャベツ ★ちやし 玉ねぎ しょうが	干切大根 人参 こんにやく 白ねぎ	★パパイア 人参 なら ごぼう こんにやく みかん						
641	20.1	18.0	561	23.3	19.4	567	27.8	21.1	623	25.2	19.2
788	24.1	21.1	684	28.1	22.8	649	31.7	22.8	728	28.8	20.7

30		31			
	★牛乳 無塩せきベーコン きざみ揚げ 卵 わかめ 麦みそ	★牛乳 とり肉 わかめ 大豆 牛肉 卵 乳 クリームチーズ			
	米 大豆油 ぶ	★米 じゃがいも 小麦 サラダ油 砂糖 和風ドレッシング			
	人参 玉ねぎ キャベツ なら 大根 こんにやく しめじ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり コーン			
572	21.6	19.8	611	23.4	21.4
699	26.0	23.4	710	27.5	24.9

石垣市立学校給食センターの歴史

- 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校追加 (川原小、大浜小)
- 1974年 9月18日 5校追加 (石垣小、登野城小、新小、石垣中、石垣第二中)
- 1994年 4月11日 1校追加 (八島小)
- 1997年 4月9日 1校追加 (真喜良小)
- 1997年 9月2日 1校追加 (海星小)



現在は、小学校13校、中学校5校、合計18校 1日 約5,300名分の給食を提供しています。これからも、みなさんに喜んでもらえるような『安心・安全でおいしい給食づくり』をモットーに給食センター職員一同頑張っていきます。今後ともよろしくお願ひします。