



食品群	体内でのばたき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

宮古島市上野学校給食共同調理場
TEL: 76-6245
FAX: 76-6299



熊本県山鹿市の立山農産さんより
ブランド米「森のくまさん」を
贈呈していただきました！
1日(金)・4日(月)に使用します。



新米の美味しいお米で
す。感謝の気持ちをこ
めて、おいしくいただ
きましよう！

寒い冬が近づいています。
ビタミンが豊富な食べ物を積
極的に取り入れて、カゼなどの
病気を予防しましょう！

感染症予防に「ビタミンACE」を！

ビタミンA	色の濃い野菜、ピーマン、ウナギに多く含まれる
ビタミンC	野菜、くだもの、いちごに多く含まれる
ビタミンE	色の濃い野菜、大豆類、魚介類、植物油に多く含まれる

だて	ごはんくんの悲痛な叫び お米をたべてよー！ 食べたら太るでしょ？ 「食べるよ！太らないよ！」 「エナジーになるのに体を動かす力になるの...」
こ	4(月) いろいろのごみそ焼き みかん グンポーリチー 麦ごはん 牛肉のお汁 (森のくまさん)
こ	5(火) はるまき ぶたキムチいため 麦ごはん フーサの中華スープ
こ	6(水) 上野小お弁当の日 ソーメン ツナサラダ ピザパン コーンチャウダー
こ	7(木) なら入り卵焼き 梅かっお和え 麦ごはん 芋煮汁
こ	8(金) 魚の花園焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 麦ごはん (森のくまさん)
あか	き 三温糖、白ごま、麦、米 みどり だいごん、にんじん、しょうが、ごぼう、しいたけ、みかん
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6

だて	ごはんくんの悲痛な叫び お米をたべてよー！ 食べたら太るでしょ？ 「食べるよ！太らないよ！」 「エナジーになるのに体を動かす力になるの...」
こ	4(月) いろいろのごみそ焼き みかん グンポーリチー 麦ごはん 牛肉のお汁 (森のくまさん)
こ	5(火) はるまき ぶたキムチいため 麦ごはん フーサの中華スープ
こ	6(水) 上野小お弁当の日 ソーメン ツナサラダ ピザパン コーンチャウダー
こ	7(木) なら入り卵焼き 梅かっお和え 麦ごはん 芋煮汁
こ	8(金) 魚の花園焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 麦ごはん (森のくまさん)
あか	き 三温糖、白ごま、麦、米 みどり だいごん、にんじん、しょうが、ごぼう、しいたけ、みかん
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6

だて	ごはんくんの悲痛な叫び お米をたべてよー！ 食べたら太るでしょ？ 「食べるよ！太らないよ！」 「エナジーになるのに体を動かす力になるの...」
こ	4(月) いろいろのごみそ焼き みかん グンポーリチー 麦ごはん 牛肉のお汁 (森のくまさん)
こ	5(火) はるまき ぶたキムチいため 麦ごはん フーサの中華スープ
こ	6(水) 上野小お弁当の日 ソーメン ツナサラダ ピザパン コーンチャウダー
こ	7(木) なら入り卵焼き 梅かっお和え 麦ごはん 芋煮汁
こ	8(金) 魚の花園焼き 和風ポテトサラダ 豚汁 麦ごはん (森のくまさん)
あか	き 三温糖、白ごま、麦、米 みどり だいごん、にんじん、しょうが、ごぼう、しいたけ、みかん
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6
小学校	C 602 P 28.8 F 14.6 中学校 C 774 P 35.6 F 16.6

冬は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は 12月22日です。

沖繩の冬至は、タイモが入った「ソウジー」です。給食でも、お楽しみに！

冬野菜カレー まめまめサラダ

おたのみデザート

冬野菜カレー まめまめサラダ

おたのみデザート

ソウジー

かぼちゃ (なぼちや)

にんじん

かんたん

うどん

※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4600円、中学校5000円)は市が負担しております。※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。