

食品群	体内でのほたらき
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	体の調子をととのえる



**恵方巻き**  
恵方巻きの作りかたを覚えて、今年その年の縁起の良い方向(恵方)は東北東(東)を向いて食べるといわれています。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。



2/16  
毎年2月第3金曜日は「みやーく食材の日」です。下記の材料は宮古島市産を使用しています！とうがんとにんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ゴーヤー、きゅうり、パパイア、えだ豆、アロエ、ぶた肉、マグロ生産者、調理員等、全ての方々に感謝していただきます。

当日は、宮古島市全小中学校統一献立となっております。この日に合わせて、農家さんや漁業組合等、たくさんの方が協力し、食材を準備しています。

1(木)	りんご じゃじゃーめん ワンタン スープ	ぶた肉、大豆、牛乳 中華めん、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、小麦粉、豚骨、生姜、水 ごんやく、たまねぎ、とうがんとにんじん、きゅうり、だし、めん、ごま油、しょうが、しょうが、しいたけ、ごぼう、ねぎ	2(金) 節分献立 たくあん和え 納豆みそ のり 麦ごはんけんちん汁
8(木)	しいらのコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはんとうふのみそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 コーン、しいら、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、小麦粉、サラダ油、麦、米	9(金) 旧正月献立 アーサ入り卵焼き たんかん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シームヌ
15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ	ぶた肉、大豆、牛乳 こんにやく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	16(金) みやーく食材の日 アロエ入りヨーグルト風ゼリー パパイアサラダ みやーく島カレー
22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ	ぶた肉、大豆、牛乳 タビオカ粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、紅豆、米	23(金)

7(水)	コールスローサラダ ★2色あげパン チキンのトマト煮	ぶた肉、大豆、牛乳 ほうたけ、じゃがいも、三温糖、小麦粉、アーモンド、なにかまぼこ、しょうが、サラダ油、マヨネーズ	29(木)	さらわのごまみそ焼き なんこうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁
14(水) バレンタインデー献立	チョコブラウニー ブロッコリーソテー コッパン 白いんげん豆 スープ	ぶた肉、大豆、牛乳 チョコレート、小麦粉、無塩バター、チョコ、ココアパウダー、ココア、卵、砂糖、ベーキングパウダー	28(水)	たんかん さつまいもと豆のサラダ ケチャップライス 肉団子スープ
21(水)	白菜の塩昆布和え ★ささみカツ丼 玉ねぎのみそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 白菜、塩昆布、かつお、玉ねぎ、みそ	27(火)	しょうろんポー きゅうりの中華和え 麦ごはん 八宝菜

6(火)	ごぼう包焼 ネーブル 回鍋肉 麦ごはん なら玉スープ	ぶた肉、鶏卵、牛乳 ごぼう、ネーブル、鶏肉、小麦粉、パセリ、ごま油、醤油、小麦粉、パセリ、ごま油、醤油	20(火)	★チーズ大福 ささみと野菜のサラダ スパゲティ 野菜スープ
13(火)	小麦とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちやの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 小麦粉、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水	19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
20(火)	小魚とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちやの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 小魚、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水	26(月) シュウルクニツ献立 宮古風ぜんざい タマナーチャンブル 麦ごはん 赤魚のみそ汁	

5(月)	いわしの生姜煮 切干大根のごま酢和え 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉、鶏卵、牛乳 いわし、生姜、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	25(日)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
12(月)	小麦とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちやの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 小麦粉、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水	22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ
19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯	ぶた肉、大豆、牛乳 たんかん、にんじん、しょうが、しいたけ、ごぼう、ねぎ	29(木)	さらわのごまみそ焼き なんこうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁

2(金) 節分献立	たくあん和え 納豆みそ のり 麦ごはんけんちん汁	ぶた肉、大豆、牛乳 たくあん、納豆、ごま油、三温糖、小麦粉、パセリ、ごま油、醤油	9(金) 旧正月献立	アーサ入り卵焼き たんかん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シームヌ
8(木)	しいらのコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはんとうふのみそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 コーン、しいら、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、小麦粉、サラダ油、麦、米	15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ
15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ	ぶた肉、大豆、牛乳 こんにやく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ
22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ	ぶた肉、大豆、牛乳 タビオカ粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、紅豆、米	29(木)	さらわのごまみそ焼き なんこうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁

2(金) 節分献立	たくあん和え 納豆みそ のり 麦ごはんけんちん汁	ぶた肉、大豆、牛乳 たくあん、納豆、ごま油、三温糖、小麦粉、パセリ、ごま油、醤油	9(金) 旧正月献立	アーサ入り卵焼き たんかん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シームヌ
8(木)	しいらのコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはんとうふのみそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 コーン、しいら、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、小麦粉、サラダ油、麦、米	15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ
15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ	ぶた肉、大豆、牛乳 こんにやく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ
22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ	ぶた肉、大豆、牛乳 タビオカ粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、紅豆、米	29(木)	さらわのごまみそ焼き なんこうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁

5(月)	いわしの生姜煮 切干大根のごま酢和え 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉、鶏卵、牛乳 いわし、生姜、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	25(日)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
12(月)	小麦とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちやの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 小麦粉、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水	19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯	ぶた肉、大豆、牛乳 たんかん、にんじん、しょうが、しいたけ、ごぼう、ねぎ	26(月) シュウルクニツ献立 宮古風ぜんざい タマナーチャンブル 麦ごはん 赤魚のみそ汁	

2(金) 節分献立	たくあん和え 納豆みそ のり 麦ごはんけんちん汁	ぶた肉、大豆、牛乳 たくあん、納豆、ごま油、三温糖、小麦粉、パセリ、ごま油、醤油	9(金) 旧正月献立	アーサ入り卵焼き たんかん 千切りイリチー 黒小豆ごはん シームヌ
8(木)	しいらのコーンマヨ焼き ひじきの炒め煮 麦ごはんとうふのみそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 コーン、しいら、ちくわ、大豆、赤みそ、白みそ、しいたけ、ごぼう、ねぎ、小麦粉、サラダ油、麦、米	15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ
15(木) 琉球料理の日	紅いももち なまり節とゴーヤーのツナ和え 麦ごはん ナーシンプシ	ぶた肉、大豆、牛乳 こんにやく、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし	22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ
22(木) トゥシビ	さたばんびん ほうれん草のウサチー クアジュエーシー シカムドウチ	ぶた肉、大豆、牛乳 タビオカ粉、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、麦、紅豆、米	29(木)	さらわのごまみそ焼き なんこうの炒め物 麦ごはん ゆしどうふ汁

5(月)	いわしの生姜煮 切干大根のごま酢和え 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉、鶏卵、牛乳 いわし、生姜、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、米	25(日)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
12(月)	小麦とアーモンドの甘がらめ ネーブル かぼちやの煮つけ わかめごはん 豆乳みそ汁	ぶた肉、大豆、牛乳 小麦粉、アーモンド、砂糖、卵、小麦粉、水	19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯
19(月)	たんかん にんじんシリシリ 紅いも入り もずくのみそ汁 炊き込みご飯	ぶた肉、大豆、牛乳 たんかん、にんじん、しょうが、しいたけ、ごぼう、ねぎ	26(月) シュウルクニツ献立 宮古風ぜんざい タマナーチャンブル 麦ごはん 赤魚のみそ汁	

今月・来月は、上野中3年生のリクエスト給食を出す予定です！  
お楽しみに！  
1位: ささみカツ丼  
2位: チーズ大福  
3位: あげパン  
リクエスト給食には、★印をつけています。

※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なさい。 家庭・学級においても毎日確認してください。