

※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。



学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校 650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
		中学校 830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

## あけましておめでとうございます

今年（とし）はう（え）ま（め）年（とし）！



おかし 昔（むかし）から「いちがつい にがつに さんがつさ  
ねんどまつ む つきひ  
といわれてきたように年度末に向けて月日が  
なが なが なが なが なが なが なが なが  
流れるのを早く感じる時期です。  
かぜ 風邪やインフルエンザも流行（りゅうこう）しています。  
たいちようかんり 体調管理にはより一層（いっそう）気をつけて、1日1日  
たいせつ す を大切に過ごしてほしいと思います。



よく味わってうま味  
を感じよう！



箸（はし）をうま（うま）く使いこなして  
きれいに食べよう！



おきなわけんしまいゆうこうとし  
沖縄県姉妹友好都市の料理 & 琉球料理  
毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。  
明治22年に始まった学校給食は戦争で一時中断しま  
したが戦後、世界からの救援物資を受け給食が再開  
されました。首里学校給食センターでは、1月19日  
～23日までを給食週間とし、今年度は沖縄県姉妹  
友好都市の料理などを提供予定です。

こ ん だ て	【1月給食提供なし】 9(金)石嶺小スマイル (校外学習) 20(火)～23(金) 首里中2年(修学旅行) 20(火)石嶺中3年、松島中3年 (進路決定) 20(火)～21(水) 城東小5年(自然教室) 21(水)～22(木) 首里中1年(職場体験) 21(水)～23(金) 石嶺中2年(修学旅行) 22(木)首里中3年(進路決定) 23(金)松城中3年(進路決定)	6(火) 年があけて最初の給食ですね。よくかんでたべるようにしましょう。  たいやき ムンクグラー ゆかりごはん シカモドウチ	7(水)【七草】 沖縄県でとれた野菜を使ったナーージュシーです。  ざつまいもてんぷら ナーージュシー とうふチャンプルー	8(木) 水が冷たいですが、食事の前はしっかり手を洗って食べましょう。  ブロッコリーサラダ いちごジャム なかよしパン ホワイトシチュー	9(金) 魚には、記憶力や学習力をアップさせる栄養素が含まれています。  みそきんぴら いわしうめ ごはん だいこんのすましじる	
	小学校 中学校	E 640 P 22.2 F 20.9 E 742 P 25.6 F 23.2	E 504 P 19.6 F 22.2 E 562 P 21.9 F 24.5	E 603 P 23.4 F 20.3 E 684 P 26.6 F 22.5	E 601 P 27.9 F 18.7 E 696 P 30.7 F 20.1	
	こ ん だ て	家族みんなで かぜ予防 かぜはウイルスに感染することです。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。	13(火) 冬瓜は夏に収穫し冬まで貯蔵することができます。  チデークニイリチー ミルク ごはん とりととうがんじる	14(水) きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。  こめこグラタン わふうきのこスパゲティ ごぼうサラダ	15(木) フルーツあんには卵・乳・小麦を使っていないデザートです♪  プルコギ フルーツあん おぎごはん ちゅうかたまごスープ	16(金) 福神漬とは、大根、なすなどの野菜をしょうゆベースの調味液で味付けした漬物です。  ふくじんあえ おぎごはん ポークカレー
小学校 中学校		E 578 P 22.1 F 20.0 E 679 P 25.6 F 22.2	E 651 P 20.7 F 32.9 E 804 P 24.0 F 40.1	E 604 P 21.1 F 17.3 E 712 P 24.2 F 18.9	E 625 P 22.6 F 17.1 E 746 P 26.5 F 19.1	
給 食 週 間		19(月) ミナダルは琉球王朝時代の宮廷料理。ぶたにくに黒ごまがまぶされています。  ちんすこう ミナダル クファジュシー ウサチ	20(火) 沖縄県姉妹友好都市「兵庫県・福島県」をイメージした献立です。  ちぐさあえ とりにくのレモンづけ おぎごはん ざくざくじる	21(水) 沖縄県姉妹都市「ハワイ」をイメージした献立です。 (ハンバーグ・やさいはごはんの上にのせてたべてください)  おぎごはん ロコモコ ABCマカロニスープ	22(木) 沖縄県姉妹都市「ブラジル」をイメージした献立です。  ピナグレッツサラダ (お酢がきいたサラダ) しろみざかなフライ なかよしパン ドブラジョーニャ (豆や野菜がトマトで煮込まれた家庭料理)	23(金) なかみじるは作るのに手間と時間がかかる料理です。  タンカン シマナーチャンプルー おぎごはん なかみじる
	小学校 中学校	E 602 P 19.8 F 20.7 E 668 P 21.8 F 21.8	E 637 P 25.4 F 19.5 E 738 P 27.6 F 21.1	E 572 P 19.6 F 16.0 E 706 P 24.1 F 19.1	E 607 P 25.2 F 22.8 E 699 P 29.0 F 26.0	E 551 P 22.8 F 16.8 E 652 P 26.3 F 18.6
	こ ん だ て	26(月) 寒い冬にはおでんがおいしいですね。  ふりかけ じゃこサラダ おぎごはん おでん	27(火) ももタルトが1番人気ですがりんごタルトも人気です♪  こめりんごタルト カレーうどん ささみあえ	28(水) 丼メニューもしっかり噛んで食べるように心がけましょう。  オレンジ (ごはんの上に、にくみそぼろをのせて食べて下さい) にくみそぼろどん わかめスープ	29(木) 「ジュリエンスープ」とはフランス料理で千切り野菜のスープのことです。  チリコンカン ウィンナー コッペパン ジュリエンスープ	30(金) 沖縄で収穫されたほうれん草を使用しています。  ほうれんそうごまあえ ひじきいりあつやきたまご おぎごはん とんじる
小学校 中学校		E 593 P 25.3 F 17.6 E 702 P 29.2 F 19.7	E 618 P 19.8 F 28.5 E 686 P 22.1 F 31.8	E 612 P 23.0 F 19.6 E 726 P 26.5 F 21.8	E 627 P 28.8 F 22.1 E 708 P 32.0 F 23.8	E 591 P 24.0 F 17.2 E 689 P 27.0 F 18.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。