

1月の予定献立表

※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 小学校 中学校	P=タンパク質 21.1~32.5g 27.0~41.5g	F=脂質 14.4~21.7g 18.4~27.7g

あけましておめでとうございます

今年はうま年!

むかし昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきただよに年度末に向けて月日が流れのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行しています。体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

よく味わってうまい味を感じよう!

箸を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りょうりりゅうきゅうりょうり
沖縄県姉妹友好都市の料理 & 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)	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。	7(水)【七草】 沖縄県でとれた野菜を使ったナーデューシーです。	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。	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。
こ ん だ て	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) 家族みんなでかぜ予防	13(火) 冬瓜は夏に収穫し冬まで貯蔵することができます。	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。	15(木) フルーツあんにんは卵・乳・小麦を使っていないデザートです♪	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。
給 食 週 間	19(月)ミヌ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。	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。	21(水) 沖縄県姉妹都市「ハワイ」をイメージした献立です。	22(木) 沖縄県姉妹都市「ブラジル」をイメージした献立です。	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。
こ ん だ て	26(月) 寒い冬にはおでんがおいしいですね。	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♪	28(水) 井メニューもしっかり噛んで食べるよう心がけましょう。	29(木) 「ジュリエンヌスープ」とはフランス料理で千切り野菜のスープのことです。	30(金) 沖縄で収穫されたほうれん草を使用しています。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。