

令和8年

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。



真和志学校給食センター
TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

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	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

【栄養指導目標】郷土料理の良さをみつけよう

1月24日から1月30日
全国学校給食週間



日本での最初の給食は明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校ではじまりました。その頃、家が貧しく弁当を持ってこられなくて困っている子どもにお坊さんがお昼ごはんを作ってくれたのが始まりです。途中、戦争で給食は止まってしまいましたが、戦後の子どもたちの栄養状態が悪くなり、学校給食が再び始まりました。

真和志給食センターでは、1月26日から1月30日の期間中に沖縄で作られている地場産物や昔から食べられている郷土料理を献立に取り入れて紹介していきます。給食週間を通して、沖縄の地場産物や料理に興味を持ってもらえたなら嬉しいです。



1月の欠食予定

- 13日~16日…石田中2年
(修学旅行・振替休)
22日…仲井真中3年
(進路決定)
26日…真地小
(学習発表会振替休)
仲井真小
(音楽発表会振替休)



? クイズ ? 沖縄県の郷土料理、いくつ知っているかな？こたえは献立表の右下をみてね！

①



②



③

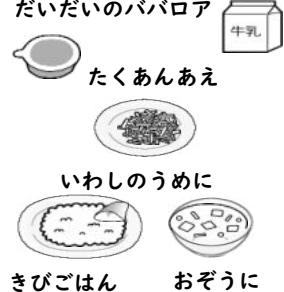
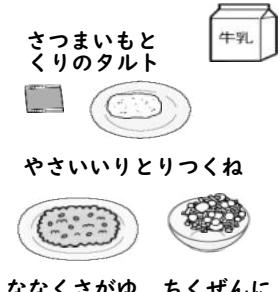
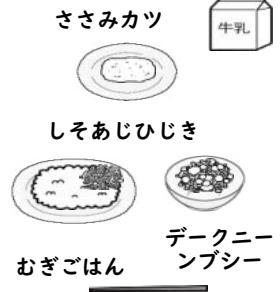
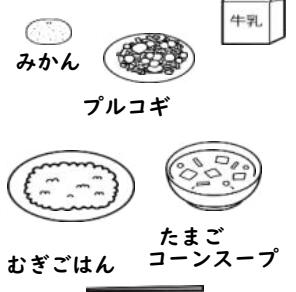
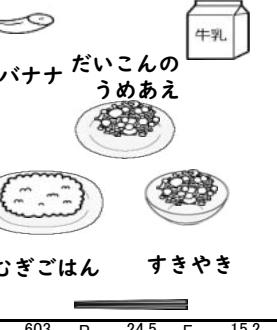
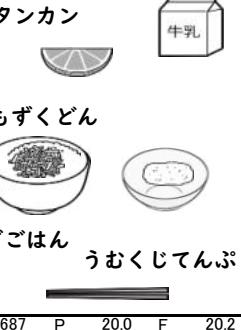
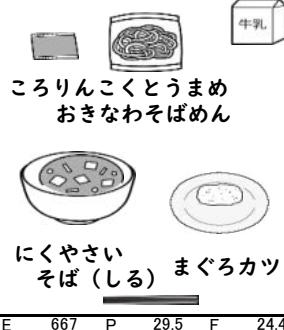
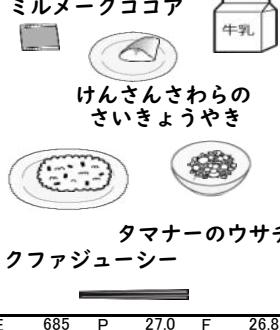


④



⑤



こ ん だ て	5(月) 2学期後半開始 あけましておめでとうございます。 	6(火) だいだいのババロア たくあんあえ いわしのうめに きびごはん 	7(水) 七草 さつまいもとくりのタルト やさいいりとりつくね ななくさがゆ 	8(木) くろまめ きなこクリーム なかよしパン オレンジ やさいの アスパラソテー クリームに 	9(金) うまかってん あつあげの ちゅうあかいため てづくりふりかけ むぎごはん はるさめスープ 
	<small>小学校 中学校</small>	<small>E 646 P 21.9 F 18.0 E 746 P 24.3 F 18.6</small>	<small>E 484 P 23.4 F 17.7 E 520 P 26.3 F 18.5</small>	<small>E 717 P 28.2 F 30.9 E 810 P 31.7 F 34.4</small>	<small>E 624 P 28.1 F 18.5 E 730 P 32.6 F 19.8</small>
こ ん だ て	12(月) 成人の日 	13(火) ベビーチーズ ぎょうざ カレーうどん 	14(水) ささみカツ しそあじひじき むぎごはん 	15(木) みかん ブルコギ むぎごはん 	16(金) ももゼリー ハンバーグの おろしソースかけ チキンライス まごわやさしいサラダ 
	<small>小学校 中学校</small>	<small>E 660 P 23.6 F 26.3 E 743 P 26.2 F 28.5</small>	<small>E 646 P 28.5 F 18.2 E 798 P 35.1 F 21.8</small>	<small>E 600 P 24.2 F 15.2 E 708 P 28.0 F 16.8</small>	<small>E 703 P 22.8 F 23.0 E 793 P 24.9 F 25.3</small>
こ ん だ て	19(月) はくさいのごまあえ にくしゅうまい マーボーだいこん きびごはん 	20(火) バーガーパン すけそうだらフライ コールスロー ミネストローネ 	21(水) いちご きんぴられんこん あかうおの むぎごはん 	22(木) カレーの日 ビーンズサラダ むぎごはん 	23(金) バナナ だいこんの うめあえ むぎごはん 
	<small>小学校 中学校</small>	<small>E 665 P 27.6 F 23.0 E 783 P 31.6 F 25.6</small>	<small>E 611 P 25.3 F 23.3 E 678 P 27.6 F 25.1</small>	<small>E 582 P 26.6 F 16.6 E 694 P 30.7 F 18.5</small>	<small>E 648 P 24.5 F 17.4 E 772 P 28.4 F 19.3</small>
こ ん だ て	26(月) タンカン もずくどん むぎごはん うむくじてんぶら 	27(火) こりりんこくとうまめ おきなわそばめん にくやさい そば(しる) まぐろカツ 	28(水) ミルメークココア けんさんさわらの タマナーのウサチ クファジューシー 	29(木) ちんすこう ゴエクリイチー くろまいごはん 	30(金) こくとう クープイリチー ^{牛乳} ミヌダル むぎごはん チムシンジ 
	<small>小学校 中学校</small>	<small>E 687 P 20.0 F 20.2 E 788 P 22.6 F 21.6</small>	<small>E 667 P 29.5 F 24.4 E 741 P 32.9 F 27.2</small>	<small>E 685 P 27.0 F 26.8 E 771 P 29.5 F 29.7</small>	<small>E 681 P 24.5 F 24.9 E 794 P 28.3 F 27.5</small>

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 こたえ:①クファジューシー ②ゴーヤーチャンプルー ③クープイリチー ④ミヌダル ⑤ちんすこう