

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。

※1月給食目標※

- ・郷土料理のよさをみつけよう
- ・学校給食の歴史やねらいを理解しよう

古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486

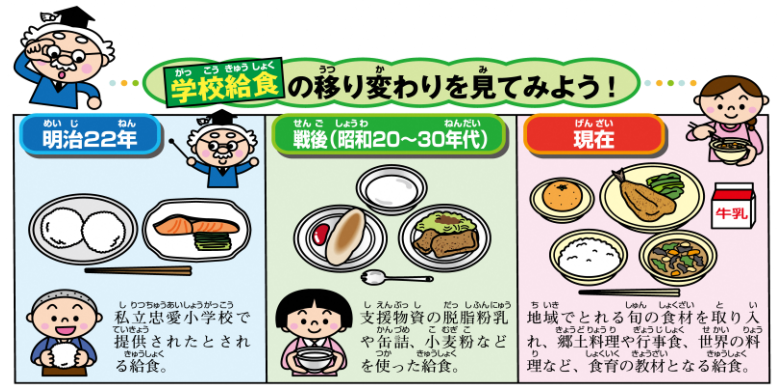
学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

- 古蔵学校給食センターでは26日(月)~30日(金)を「学校給食週間」とし、沖縄県の郷土料理や地場産物を取り入れた給食を提供します。
- この機会に、身近な給食に目を向けて給食の役割について考えてみましょう。ご家庭でも給食の思い出について話をしてみましょう。



★印は小学校6年生、中学3年生の「リクエスト給食」となっています。

こ ん だ て		6(火) 正月献立	7(水) 七草	8(木)	9(金)	
		いちごプリン こうはくなます いわしのみそに ゆかりごはん すましじる	おもいものだいふく とうふハンバーグ ななくさがゆ ごもくに	インゲンサラダ オムレツ コッパパン ポーク ビーンズ	チンジャオロース はるまき むぎごはん ちゅうかスープ	
		E 547 P 23.9 F 13.6 E 628 P 26.7 F 14.1	E 521 P 25.7 F 17.5 E 583 P 29.5 F 19.5	E 673 P 26.9 F 26.5 E 756 P 30.5 F 29.0	E 682 P 22.2 F 24.1 E 785 P 25.3 F 25.2	
小学校 中学校						
こ ん だ て		12(月)	13(火) 鏡開き(11日)	14(水)	15(木) 琉球料理の日	16(金)
		ふりかけ おぐらしらたま ごはん おでん	デミソースハンバーグ バジルスパゲティ カリフラワーの サラダ	チデクニの しろみそいため ハンチュミ きびごはん アーサじる	ささみフライ コーンピラフ ごぼうサラダ	
		E 643 P 21.9 F 18.4 E 764 P 25.3 F 20.6	E 572 P 23.5 F 25.7 E 681 P 28.3 F 30.9	E 537 P 24.9 F 12.0 E 641 P 28.9 F 13.1	E 627 P 23.3 F 23.3 E 752 P 28.7 F 27.6	
小学校 中学校						
こ ん だ て	19(月) ●小学校欠食 ●中2欠食 食育の日	20(火) ●中2欠食	21(水) ●中2欠食	22(木) ●中2欠食	23(金) ●中3欠食	
		はるさめちゅうかサラダ あげぎょうざ きびごはん マーボー なす	★ フルーツポンチ むぎごはん ポークカレー	はくさいとほうれんそうの ごまあえ サバのゆずみそ やき むぎごはん とりにくの すましじる	だいこんサラダ ミートボール なかよしパン マッシュルーム スープ	りんご スタミナどん (むぎごはん) みそしる
		E 703 P 25.2 F 25.3 E 821 P 28.9 F 27.9	E 619 P 19.8 F 14.4 E 737 P 22.7 F 15.8	E 592 P 24.1 F 20.0 E 715 P 28.7 F 23.4	E 578 P 24.3 F 21.4 E 646 P 26.8 F 23.3	E 589 P 22.4 F 17.2 E 695 P 25.9 F 19.2
小学校 中学校						
学 校 給 食 週 間	26(月) 学校給食記念日 (24日)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
		スーナー ミヌダル くろまいごはん なかみじる	タンカン (ぐ) ちゅうかん もずくどん (むぎごはん) とうがんの みそしる	こくとう (めん) (にくかまぼこ) おきなわそば (しる) タマナー チャンプルー	コールスロー マクロカツ べにいもパン チキンとズッキーニの トマトに	(チーズ) (にく) (やさい) タコライス (むぎごはん) わかめスープ
		E 585 P 26.4 F 17.9 E 675 P 29.6 F 18.9	E 598 P 23.9 F 15.5 E 706 P 27.6 F 17.1	E 545 P 28.5 F 20.8 E 649 P 33.6 F 23.5	E 698 P 27.9 F 27.8 E 817 P 32.2 F 32.1	E 606 P 27.0 F 20.2 E 712 P 31.2 F 21.9
小学校 中学校						

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は期限内に納めましょう。