

令和8年

1月の予定献立表



古蔵学校給食センター

TEL: 917-3486

※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

| 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 |

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

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 | 七草 | 6(火) 正月献立 | 7(水) 七草 | 8(木) | 9(金) | |
| | | いちごプリン 牛乳 こうはくなます いわしのみそに ゆかりごはん すまじる | おいものだいふく 牛乳 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 コッペパン ポーク ピーナッツ | 牛乳 チンジャオロース はるまき むぎごはん ちゅうかスープ | |
| 小学校 | | E 547 P 23.9 F 13.6 | E 521 P 25.7 F 17.5 | E 673 P 26.9 F 26.5 | E 682 P 22.2 F 24.1 | |
| | | E 628 P 26.7 F 14.1 | E 583 P 29.5 F 19.5 | E 756 P 30.5 F 29.0 | E 785 P 25.3 F 25.2 | |
| こ ん だ て | 祝! 成人! | 12(月) | 13(火) 鏡開き(11日) | 14(水) | 15(木) 琉球料理の日 | |
| | | ふりかけ 牛乳 おぐらしらたま ごはん おでん | デミソースハンバーグ カリフラワーの バジルスパゲティ サラダ | 牛乳 ハンチュミ きびごはん アーサじる | 牛乳 ささみフライ コーンピラフ ごぼうサラダ | |
| 小学校 | | E 643 P 21.9 F 18.4 | E 572 P 23.5 F 25.7 | E 537 P 24.9 F 12.0 | E 627 P 23.3 F 23.3 | |
| | | E 764 P 25.3 F 20.6 | E 681 P 28.3 F 30.9 | E 641 P 28.9 F 13.1 | E 752 P 28.7 F 27.6 | |
| こ ん だ て | ●小学校欠食 ●中2欠食 食育の日 | 19(月) | 20(火) ●中2欠食 | 21(水) ●中2欠食 | 22(木) ●中2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 牛乳 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 すまじる | 牛乳 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 | |
| 小学校 | | E 703 P 25.2 F 25.3 | E 619 P 19.8 F 14.4 | E 592 P 24.1 F 20.0 | E 578 P 24.3 F 21.4 | |
| | | E 821 P 28.9 F 27.9 | E 737 P 22.7 F 15.8 | E 715 P 28.7 F 23.4 | E 646 P 26.8 F 23.3 | |
| 学校 給 食 週 間 | 26(月) 学校給食記念日 (24日) | 26(月) 学校給食記念日 (24日) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | |
| | | スーネー 牛乳 ミヌダル くろまいごはん なかみじる | タンカン (ぐ) もずくどん (むぎごはん) とうがんの みそしる | ごくとう (めん) (にくまばご) ★ おきなわそば (しる) タマナーチャンブレー | 牛乳 マグロカツ ベにいもパン チキンとズッキーニの トマトに | |
| 小学校 | | E 585 P 26.4 F 17.9 | E 598 P 23.9 F 15.5 | E 545 P 28.5 F 20.8 | E 698 P 27.9 F 27.8 | |
| | | E 675 P 29.6 F 18.9 | E 706 P 27.6 F 17.1 | E 649 P 33.6 F 23.5 | E 817 P 32.2 F 32.1 | |
| 中学校 | | E 606 P 27.0 F 20.2 | E 712 P 31.2 F 21.9 | E 695 P 25.9 F 19.2 | E 712 P 31.2 F 21.9 | |

※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。