

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	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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



◆給食週間とは?◆

給食週間とは明治22年に初めて給食が提供されたことを記念とし、学校給食の意義や役割について児童生徒への関心を高めるために全国で行われている取組です。

◇神原給食センターの給食週間は1月13日~16日◇

給食目標である『郷土料理の良さ』を伝えるため、沖縄で昔から受け継がれている琉球料理や県産食材を取り入れた沖縄づくしの献立となっています。

◎郷土料理について◎

日本各地、その地域で広く伝承されている地域特有の料理を郷土料理と言います。沖縄でいう郷土料理は琉球料理をさします。沖縄の歴史をたどると琉球王朝時代に、中国より伝わる医食同源の理念にかない、「医学的な治療も日常的な食事も、ともに人間の生命を養い健康を守るものでその源は同じである」という考え方に基づいた料理がたくさん残っています。その『クスイムン』『ヌチグスイ』として生活に根付いている庶民的な料理や王様が食べていた宫廷料理を琉球料理といいます。児童生徒に味わってもらい、良さを知り育ってほしいと願います。歴史同様、食文化も途切れる事無く繋いでほしい大切なものです。

こ ん だ て	5(月) ＊♦1月♦＊ 給食目標 郷土料理の良さを 見つけよう 	6(火) 豆乳パンナコッタ いわしの甘露煮 うめごはん 牛乳 紅白ゆずなます おぞうに	7(水) バナナ とうふ肉みそ包み 七草風おかゆ なっとうあえ 牛乳	8(木) ウサチ きびなごのからあげ むぎごはん 牛乳 おきなわ風みそ汁 牛乳	9(金) みかん 魚のみそマヨ焼き むぎごはん 大根の煮つけ 牛乳
小学校	紅白が楽しめる給食で2026年スタートです('◇')	春の七草言えるかな?食べ過ぎた胃腸を整えよう!	ウサチは和え物のことです。揚げ物があるときは相性がいいです	みかんのおいしい季節ですね!家庭でも進んで食べてほしいです。	
中学校	E 604 P 21.0 F 12.5 E 692 P 23.1 F 13.0	E 514 P 21.8 F 15.9 E 634 P 24.7 F 16.7	E 564 P 25.4 F 14.8 E 668 P 29.2 F 16.4	E 640 P 29.9 F 15.4 E 755 P 35.0 F 16.9	
こ ん だ て	12(月) ＊今月の欠食＊ 23日(金)神原小3年生 神原中3年生 30日(金)神原小4年生 	13(火) 給食週間 シマナーのツナあえ うじら豆腐 むぎごはん 牛乳 カシワ汁	14(水) 給食週間 手作りちんすこう 具をのせて汁をかけて食べます セーファン(ごはん・具・汁) ミミガー和え 牛乳	15(木) 給食週間 紅いもムーチー パパイヤライチー きびごはん 牛乳 さかなのみそ汁	16(金) 給食週間 千切りイリチー ハンチュミ むぎごはん イカスマミ汁 牛乳
小学校	今週は給食週間です。琉球料理を楽しみましょう。	セーファンとはだし汁で煮た具をご飯にのせ、だし汁をかけて食べる料理です。	紅芋入り手作りムーチーです。	イカスマミ汁、進んで食べてくれるかな?	
中学校	E 587 P 26.1 F 17.2 E 697 P 30.0 F 19.1	E 595 P 22.0 F 18.1 E 705 P 25.3 F 20.3	E 613 P 23.9 F 12.6 E 725 P 27.7 F 13.5	E 561 P 28.1 F 13.1 E 668 P 32.8 F 14.1	
こ ん だ て	19(月) 牛肉と青菜の中華いため はるまき むぎごはん 牛乳 はるさめスープ	20(火) たんかん キャベツのマリネ ざっこくごはん 牛乳 スパニッシュカレー	21(水) だいコーンサラダ トマトオムレツ 全粒粉パン 牛乳 キャベツのクリーム煮	22(木) ウカラライチー 五目かまぼこ げんまいシカムドウチ 牛乳 ごはん	23(金) いちご ホイコーロー ^{シューマイ} 中華たまご 牛乳 きびごはん スープ
小学校	大人気の春巻きは米粉でサクサクです!	県産みかんの中でも香りがよくて甘くて人気のたんかん!!	全粒粉とは小麦粉よりも食物繊維やミネラル豊富です♪	県産食材や伝統料理をいただきましょう。	いちごの旬の時期です!!種まで赤い方が甘くておいしいよ♪
中学校	E 645 P 20.4 F 21.4 E 791 P 23.8 F 25.8	E 625 P 18.7 F 19.4 E 743 P 21.2 F 21.9	E 571 P 20.8 F 25.4 E 725 P 25.8 F 31.5	E 597 P 30.0 F 15.7 E 642 P 28.8 F 15.7	E 606 P 22.1 F 20.6 E 736 P 26.3 F 23.8
こ ん だ て	26(月) 魚のマスタード焼き チキンライス キャベツのビタミンサラダ	27(火) ミルメークひじき炒め ココア ちくわのいそべやき きびごはん 牛乳 なめこのみそ汁	28(水) フルーツヨーグルト ブロックソテー ^ー 黒糖パン 牛乳 グリーンポタージュ	29(木) ぶたのしょうがいため さばのゆずみそ煮 むぎごはん 牛乳 もずくとたまごのスープ	30(金) カボチャひき肉フライ やきうどん 牛乳 さつまサラダ
小学校	ビタミンを積極的にとると、風邪予防につながります♪	なめこのぬめりが体を温めてくれます♪冬にはうれしい食材です	グリンピースのさわやかな緑がきれいなスープです。	豚と生姜の相性抜群!元気が出そうな一品です。	食物繊維が豊富なさつまいもを進んで食べましょう!
中学校	E 626 P 27.0 F 20.1 E 726 P 31.7 F 22.6	E 622 P 24.0 F 18.3 E 757 P 29.8 F 20.7	E 694 P 24.6 F 22.2 E 799 P 27.8 F 25.1	E 667 P 27.9 F 24.2 E 804 P 34.3 F 28.1	E 565 P 18.9 F 25.4 E 682 P 22.2 F 30.6