

※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。



◎学校給食の歴史やねらいを理解しよう

◎郷土料理の良さを見つけよう



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	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830Kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜のつけものだったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

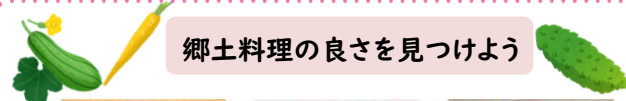
明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜のつけもの

学校給食週間：1月19日（月）～1月23日（金）

郷土料理の良さを見つけよう



イナムドッチ
沖縄の郷土料理

クブイリチー
沖縄の郷土料理

ミナダル
沖縄の郷土料理

沖縄県健康づくり副読本くわっち〜さびらより抜粋

大名学校給食センターでは、「学校給食週間」中に沖縄の郷土料理や県産食材を多く取り入れています。普段からも地場産物を多く使用していますが、あまり登場しない「宮廷料理」も登場します。郷土料理を味わいながら県産食材を探してみてくださいね。

こ ん だ て		6(火)	みそきんぴら 牛乳 いわしのみぞれに むぎごはん もずくのすましじる 	7(水) 七草(ななくさ)	たいやき 牛乳 ちくさやき うちなー七草がゆ ちくぜんに 	8(木)	ブロッコリーサラダ 牛乳 ミートボール あみパン 豆乳チャウダー 	9(金) かがみびらき(1/11)	大根のゆずあえ 牛乳 さばの塩こうじやき ごこくごはん 紅白おそうに 	
		小学校 中学校	E 623 P 25.0 F 20.7 E 762 P 30.4 F 24.5	E 532 P 23.1 F 20.5 E 637 P 28.0 F 25.2	E 616 P 26.1 F 19.3 E 702 P 30.4 F 21.8	E 562 P 24.0 F 10.1 E 641 P 29.3 F 11.1				
こ ん だ て	♡中3・小6 リクエスト給食♡ ★リクエストにあがった献立を 3月までの間できるだけ取り 入れていきます。お楽しみに♪ あげパン カレー アイス・ケーキ 沖縄そば フルーツ ポンチ・ クレープ	13(火)	★ミルメーク (ココア) 牛乳 (やさい) ★ タコライス(ミート) むぎごはん たまごスープ 	14(水)	りんご 牛乳 バンサンスー むぎごはん マーボー大根 	15(木) 琉球料理の日(第3木曜日)	みかん 牛乳 パパイヤチャンプルー もちきび ごはん チムシンジ 	16(金) 絵本コラボ給食⑤ 「ぎょうれつのできる」 スパゲッティやさん 牛乳 いちごプリン かぼちゃひき肉フライ トマトソース スパゲッティ コロコロ サラダ 		
		小学校 中学校	E 620 P 28.9 F 18.4 E 753 P 34.8 F 21.4	E 572 P 21.2 F 16.6 E 694 P 25.3 F 19.2	E 602 P 27.2 F 16.2 E 729 P 32.8 F 19.0	E 588 P 19.7 F 21.5 E 734 P 24.0 F 26.8				
学 校 給 食 週 間	19(月) 給食週間(1日目)	チデークニイリチー 牛乳 ウムクジアンダギー むぎごはん ソーキじる 	20(火) 給食週間(2日目)	からしなのツナあえ 牛乳 うじら豆腐 もちきび ごはん とうがんじる 	21(水) 給食週間(3日目)	パパイヤサラダ 牛乳 キャベツいりつくね 黒糖パン 島やさいの ミネストローネ 	22(木) 給食週間(4日目)	タンカン 牛乳 クブイリチー もちきび ごはん ★イナムドゥチ 	23(金) 給食週間(5日目)	ちんすこう 牛乳 ミヌダル アーサのクガニ ほうれん草の ごはん スーナー
		小学校 中学校	E 679 P 26.1 F 20.7 E 811 P 31.1 F 24.1	E 581 P 24.6 F 18.1 E 710 P 29.9 F 21.1	E 603 P 24.0 F 20.3 E 711 P 28.0 F 23.1	E 583 P 24.5 F 16.8 E 705 P 28.9 F 19.3	E 663 P 25.8 F 25.2 E 772 P 29.3 F 27.5			
こ ん だ て	26(月)	フルーツヨーグルトあえ 牛乳 もち玄米 ごはん ★ポークカレー 	27(火)	プルコギ 牛乳 ぎょうざ ごはん たまごとトマト のスープ 	28(水)	チーズ (中のみ) 牛乳 タルタルソース 県産さわらフライ バーガー パン ベジタブル スープ 	29(木)	いちご 牛乳 小魚とアーモンド [®] の 青のりがらめ わかめごはん 肉豆腐 	30(金)	やさいかきあげ 牛乳 塩やきそば ごぼうの あえもの
		小学校 中学校	E 616 P 19.0 F 14.7 E 755 P 23.0 F 17.0	E 572 P 22.0 F 18.4 E 699 P 26.3 F 21.7	E 605 P 28.9 F 20.5 E 744 P 36.8 F 27.3	E 605 P 25.0 F 17.8 E 725 P 29.6 F 20.7	E 558 P 20.7 F 27.6 E 711 P 25.7 F 34.3			

※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。