

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。



【今月の給食目標】

◎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



大名学校給食センター

電話番号 917-3488

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

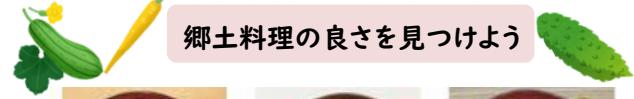
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜のつけものだったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。

学校給食週間：1月19日（月）～1月23日（金）

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜のつけもの



イナムドウチ

沖縄の郷土料理

クーベイリチ

沖縄の郷土料理

ミヌダル

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「宫廷料理」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下さいね。

こ ん だ て		6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
		みそきんぴら 牛乳 いわしのみぞれに むぎごはん 	七草(ななくさ) たいやき もずくのすまじる うちなー 七草がゆ ちくせんに 	ブロッコリーサラダ ミートボール あみパン 豆乳チャウダー 	かがみびらき(1/11) 大根のゆずあえ さばの塩こうじやき ごくごはん 紅白おぞうに
		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	<p>♡中3・小6 リクエスト給食♡</p> <p>★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♪</p> <p>あげパン カレー 沖縄そば フルーツ ポンチ・ クレープ</p> <p>アイス・ ケーキ</p> <p>1 2 3</p>	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
		 ミルメーク (ココア) (やさい) ★ タコライス(ミート) (ごはん) たまごスープ 	 りんご パンサンスー むぎごはん マーボー大根 	 みかん パパイヤチャンプルー もちきび チムシングジ 	 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
		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	<p>19(月) 給食週間(1日目)</p> <p>チデークニイリチー 牛乳</p> <p>ウムクジアンダギー¹ 牛乳</p> <p>むぎごはん ソーキじる</p>	20(火) 給食週間(2日目)	21(水) 給食週間(3日目)	22(木) 給食週間(4日目)	23(金) 給食週間(5日目)
		 からしなのツナあえ うじらどうふ もちきび とうがんじる	 パパイヤサラダ 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	 タンカン クーベイリチー もちきび ★ イナムドウチ	 ちんすこう ミヌダル アーサのクガニ ほうれん草の スーネー
		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
こ ん だ て	<p>26(月)</p> <p>フルーツヨーグルトあえ 牛乳</p> <p>もち玄米 ごはん ★ポークカレー</p>	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
		 プルコギ ぎょうざ たまごとトマト のスープ	 チーズ (中のみ) ハニーサラダ タルタルソース 県産さわらフライ バーガー ² ベジタブル スープ	 いちご 小魚とアーモンドの 青のりがらめ	 やさいかきあげ 塩やきそば ごぼうの あえもの
		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

※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。