

## 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月の目標◆

学校給食について知ろう  
郷土料理の良さを見つけよう



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	27.0~41.5g	18.4~27.7g

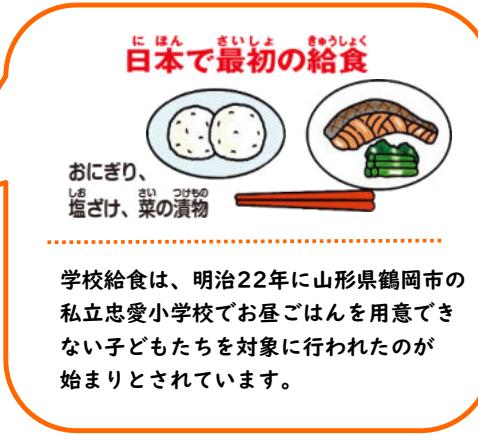
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	給食実施なし  	紅白(こうはく)サラダ  ぶりキャベツカツ  ゆかりごはん ごもくじる 	春の七草(はるのななくさ)  ミニたいやき  ちぐさやき  うちな~七草ぞうすい  そぼろに 	くろまめきなこクリーム  アーモンドサラダ  コッペパン  ふゆやさいのクリームシチュー 	1/11 鏡開き(かがみびらき)  
		新年あけましておめでとうございます。 今年さいしょのきゅうしょくは、「えんぎのよいたべもの」や「紅白(こうはく)のたべもの」を使って作りました。	「春の七草」にあわせて、おきなわでとれた七つのやさいぞうすいを作りました。今年一年の「けんこう」をねがって、いただきましょう。	冬やさいたっぷりのシチューで体をあたためましょう♪今日のジャムは、お正月に食べる黒豆(くろまめ)で作ったクリームです。	「かがみびらき」は、お正月にかざっていた「かがみもち」をいただく行事です。ゆっくりよくかんで気をつけてたべましょう。
		E 612 P 23.5 F 19.9 E 766 P 28.9 F 24.4	E 516 P 23.0 F 20.0 E 608 P 27.5 F 24.5	E 613 P 25.8 F 28.7 E 749 P 31.8 F 33.5	E 651 P 29.0 F 14.9 E 785 P 34.8 F 16.8
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	成人の日  	ミルメーク  やさいコロッケ  カレーうどん  ぶたしゃぶサラダ 	スーネー <sup>スー</sup>  いわしのしょうがに  むぎごはん アーサとだいこんのすまじる 	チーズおから  にくだんご  むぎごはん とんじる 	五色ナムル  ヤンニョムチキン  むぎごはん わかめとたまごのスープ 
		コロッケには、5しゅるいのやさいがはいっています。何がはいっているかわかるかな?	「スーネー」は、沖縄の方言で「しらあえ」のことです。すりつぶした「とうふ」と「みそ」であじつけをしています。	おからは、「だいす」をすりつぶして「とうにゅう」をしづめたあとにのこるぶぶんです。「しょくもつせんい」がたっぷりです。	新メニューのヤンニョムチキンは、あまくでからいコチュジャンという韓国(かんこく)みそであじつけをしました。
		E 515 P 23.5 F 21.5 E 631 P 28.5 F 26.4	E 602 P 23.8 F 21.5 E 698 P 26.8 F 23.1	E 664 P 27.8 F 20.3 E 779 P 32.5 F 22.9	E 652 P 20.3 F 24.6 E 791 P 24.9 F 29.9
魚 ご つ こ う き ゆ う し ょ く し ゆ う か ん					
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	タマナーチャンプルー  県産まぐろのアンダンスー  むぎごはん とりにくとデークニーのおつゆ 	シーサー サーゼリー  しまやさいサラダ  むぎごはん 県産ぶたにくのキーマカレー 	手作り紅芋もち  もずく丼  ゆし豆腐と島野菜のみそ汁 	クープイリチー  ミヌダル(琉球王朝時代の宮廷料理)  くろまいごはん イナムドウチ 	かみかみこんだて  
	今日から給食週間がスタートします。沖縄の郷土料理(きょうどりょうり)や地場産物(じばさんぶつ)をたっぷり使った1週間です。	ぶたにく・こまつな・エリンギ・トマト・パパイヤ・ズッキーニ・シークヮーサーなど、おきなわのたべものをたくさんつかいました♪	紅芋とタピオカ粉で作ったお餅です。むらさき色のアントシアニン色素が鮮やかになるように酸性のレモン汁を加えました。	見ためが「まくろ」のミヌダルは、琉球(りゅうきゅう)の王様(おうさま)たちがたべていた宮廷料理(きゅううていりょうり)です。	沖縄の方言で「きびなご」のことを見ためが「まくろ」のミヌダルは、琉球(りゅうきゅう)の王様(おうさま)たちがたべていた宮廷料理(きゅううていりょうり)です。
	E 616 P 25.3 F 18.4 E 736 P 30.2 F 21.3	E 684 P 23.2 F 22.3 E 824 P 27.2 F 26.3	E 678 P 25.0 F 18.9 E 819 P 29.6 F 21.8	E 589 P 26.8 F 17.1 E 701 P 31.1 F 18.9	E 670 P 29.5 F 27.1 E 803 P 35.8 F 31.1
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	だいがくいも  カルシウムごはん はっぽうさい 	小魚とアーモンドのみつがらめ  タンカン  むぎごはん にくじやが 	チーズ  スパゲティツナサラダ  コッペパン チリビーンズ 	キャベツのしおこんぶあえ  魚のシークヮーサーみそやき  もちきびごはん あつあげのみそしる 	いかフライ  たかなごはん ひじきサラダ 
	はっぽうさいに「うずらのたまご」がはいっています。のどにつまらせないよう「ゆっくり」「よくかんで」たべましょう。	タンカンは、沖縄県の北部地域(やんばる)や鹿児島県(かごしまけん)で多く栽培されているカンキツ類です。	しょくじのまえに、せっけんで手をあらいましたか? パンにチリビーンズやサラダをはさんでいただきましょう。	あたたかいおきなわでは、冬から春にキャベツの旬(しゅん)をむかえ、たくさん収穫(しゅうかく)されています。	熊本県(くまもとけん)の郷土料理を参考にした「たかなごはん」は、カラシナの仲間の高菜(たかな)のつけものがたっぷり入っています。
	E 628 P 19.3 F 19.5 E 794 P 22.6 F 24.2	E 633 P 25.8 F 16.7 E 760 P 30.8 F 19.0	E 615 P 30.6 F 23.9 E 767 P 37.6 F 28.2	E 618 P 26.1 F 20.2 E 720 P 29.4 F 21.3	E 538 P 20.9 F 17.5 E 673 P 25.9 F 21.4



1月24日からの一週間は、全国学校給食週間です。

鏡原給食センターでは、19日からの一週間「郷土料理の良さを見つけよう!」をテーマに、琉球料理こんだてを実施します。

各学校の正面玄関には、「学校給食に関する資料」や「沖縄県産の実物野菜」を展示しますので、ぜひご覧ください。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校でお昼ごはんを用意できない子どもたちを対象に行われたのが始まりとされています。

## 【今月の欠食予定日】

5日(月)

給食実施なし

14日(水)～15日(木)

小禄南小 5年生

20日(火)

鏡原中 3年生

21日(水)

小禄南小学校 全学年