

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。

◆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

鏡原学校給食センター TEL: 917-3492			
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) 春の七草(はるのななくさ)	8(木)	9(金) 1/11 鏡開き(かがみびらき)
	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 	ミニたいやき ちぐさやき うちな〜七草ぞうすい そばろに 	くろめきなこクリーム 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 	りんご 牛乳 ひじきそばろどん おぞうに(ぐ)
	小学校 中学校	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) 小祿南小 5年生欠食	15(木) 小祿南小 5年生欠食	16(金)
	成人の日 	ミルク やさしいコロッケ カレーうどん ぶたしゃぶサラダ 	スーナー 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しじる 	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 【中学校のみ】 キャンデー チーズ2個 ヤンニョムチキン むぎごはん わかめとたまごのスープ
	小学校 中学校	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
がっこうきゅうしょくしゅうかん					
こ ん だ て	19(月)	20(火) 鏡原中 3年生欠食	21(水) 小祿南小 欠食	22(木) 琉球料理の日	23(金) かみかみこんだて
	タマナーチャンプルー 牛乳 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 	シークワサーゼリー 牛乳 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 牛乳 もずく丼 ゆし豆腐と島野菜のみそ汁 	クープイリチー 牛乳 ミヌダル(琉球王朝時代の宮廷料理) くろまいごはん イナムドゥチ 	ちんすこう 牛乳 スルルーのからあげ にくやさいそば(めん)(スープ)(ぐ)
	小学校 中学校	E 616 P 25.3 F 18.4 E 736 P 30.2 F 21.3	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) かみかみこんだて	28(水)	29(木)	30(金)
	だいがくいも 牛乳 カルシウムごはん はっぼうさい 	小魚とアーモンドのみつがらめ 牛乳 タンカン むぎごはん にくじゃが 	チーズ 牛乳 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 牛乳 魚のシークワサーみそやき もちきびごはん あつあげのみそしる 	いかフライ 牛乳 たかなごはん ひじきサラダ
	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

全国学校給食週間

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 ごらんください。

にほん さいしよ きやうしよく
日本で最初の給食

おにぎり、
さいしよ つけもの
塩づけ、菜の漬物

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)
小祿南小 5年生

20日(火)
鏡原中 3年生

21日(水)
小祿南小学校 全年生

※ 那覇市給食センターのホームページに献立表および詳細献立表を掲載しています。