

令和8年

1月 の予定献立表

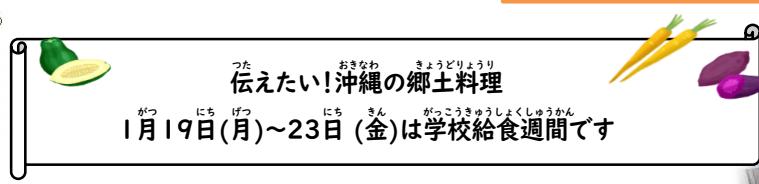
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

今月の給食目標

- 郷土料理について知ろう
- 給食について知ろう



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	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g



児童玄関前に、見に来てね♪ ※さわるとときは、やさしくさわってね。



今月は学校給食週間があります。子どもたちが沖縄県産の食材に触れ、郷土料理について理解を深める機会となればと思います。学校給食週間の間、沖縄県産の野菜を学校で展示します。それぞれの野菜の名前や、色や形、重さや匂いなどを、ぜひ、見て、さわって、確かめてみてくださいね。学校給食週間中は、実際に給食にも登場しますよ♪

こ ん だ て	5(月)	6(火) お正月こんだて	7(水) 春の七草	8(木)	9(金)
	本年もよろしくお願いします！	年ねんもよろしくお願いします！	ほうれんそうのしらあえ れんこん入りつくね ちらしずし	はるのななくさ いわしのおかかに ななくさがゆ	いちごジャム まめまめサラダ ぜんりゅうふんパン サケのとうにゅう クリームシチュー
小学校	あけましておめでとうございます。2026年もしっかり食べて、元気にすごしましょう。	あけましておめでとうございます。2026年もしっかり食べて、元気にすごしましょう。	今日は「はるのななくさ」。やさしい「おかゆ」で、おなかをゆっくりやすめましょう。	サケはビタミンDがおおく、体の「めんえきりょく」をたかめて、力がでます。	あつあげは、たんぱく質、鉄分、カルシウムが多い、優秀食材なんです♪
	E 598 P 21.7 F 15.5	E 517 P 28.5 F 18.3	E 623 P 25.3 F 23.5	E 638 P 25.7 F 18.7	
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	成人の日	サバのしおこうじやき ブロッコリーの ひじきごはん	からしなのツナあえ だしまきたまご むぎごはん	りんご ブルコギどん むぎごはん	さつまポテト マグロカツ おきなわやきそば パンパンジー
小学校	ひそかな人気がある「サバのしおこうじやき」です。「こうじ」の力でふっくらおいしい♪	だいこんは今が旬です。あまくて、みずみずしくて、とってもおいしいよ♡	かんこくりようりの「ブルコギ」。かんこく語で「やきにく」という意味だよ。	かんこくりようりの「ブルコギ」。かんこく語で「やきにく」という意味だよ。	おきなわそばをつかったやきそばです。はやぐにならないように、よくかんでね！
	E 577 P 27.9 F 22.7	E 576 P 26.6 F 15.1	E 623 P 27.5 F 18.5	E 573 P 25.6 F 22.9	

こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木) カレーの日	23(金)
	こりりん こくどうまめ クファジュー	ちんすこう もずくどん きびごはん	べにいもパン パパイヤのしおドレサラダ サワラのハーブやき	フルーツしらたま 県産ポークと ごはん	タマナーチャンプルー たんかん 黒米ゆかりごはん
小学校	今週は学校給食週間です。げんかん前に本物の野菜や、掲示物があるので見てみてね！	ちょうりいんさんたちの手作り ちんすこうだよ。たのしみにして いてね♪	べにいも、サワラ、パパイヤ、か ぼちゃ、塩など。おきなわの食 材をたくさん使っています。	今日は「カレーの日」。おきなわ のぶた肉、どうがん、ズッキーニ が入ったカレーです。	今が旬のタンカン。おきなわの 北部でつくられています。皮は かたいけど、たべるとあまい。
	E 598 P 25.2 F 22.7	E 654 P 25.4 F 19.6	E 652 P 29.0 F 24.3	E 619 P 20.9 F 11.9	E 576 P 25.5 F 16.1
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
	いちご おやこどん ごはん	キャベツのうめあえ にくだんご きびごはん	グルクンのあますあんかけ ベビーチーズ やきビーフン	こまつなとじやこのあえもの おろしハンバーグ むぎごはん	レバニラいため こもち きびごはん
小学校	まっかな色がカワイイいちご♡ では、いちごの花は何色? ①きいろ②しろ③あお	毎日さむいですね。「ごま」と 「どうにゅう」のスープで、体を ほっこりあたためましょう。	ビーフンは、えいごで「ライス ヌードル」。その名のとおり、おこ めでつくられた麺です	ハンバーグのソースの「だいこ んおろし」は、消化をたすけてく れます。たっぷりかけてね。	レバーは鉄分たっぷり。みんな の体の中ではたらく赤血球さ んを元気にするよ！
	E 577 P 24.9 F 14.5	E 576 P 22.7 F 15.1	E 560 P 25.3 F 21.2	E 601 P 25.1 F 17.2	E 603 P 21.9 F 18.1

※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、期日までに納めましょう。

※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)