

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



伝えたい! 沖縄の郷土料理

1月19日(月)～23日(金)は学校給食週間です

児童玄関前に、見に来てね♪ ※さわるときは、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) しょうがつ お正月こんだて	7(水) はる ななくさ 春の七草	8(木)	9(金)
	こ ん だ て  本 年 も よ ろ し く お 願 い し ま す !  給 食 づ く り が ん ば り ま す !  安 心 ・ 安 全 で お い し い の た め	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 おぞうに 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。 E 598 P 21.7 F 15.5	たいやき いわしのおかか ななくさがゆ ちくぜんに 今日は「はるのななくさ」。やさしい「おかゆ」で、おなかをゆっくりにやすめましょう。 E 517 P 28.5 F 18.3	いちごジャム まめめサラダ 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 サケはビタミンDがおおく、体の「めんえきりよく」をたかめて、カゼをひきにくくするよ。 E 623 P 25.3 F 23.5	バナナ あつあげのみそいため きびごはん にらたまスープ 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 638 P 25.7 F 18.7
こ ん だ て	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	こ ん だ て  成 人 の 日	サバのしおこうじやき ブロッコリーの おかかあえ ひじきごはん 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♪ E 577 P 27.9 F 22.7	からしなのツナあえ だしまきたまご おぎごはん だいこんの につけ 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♡ E 576 P 26.6 F 15.1	りんご プルコギどん プルコギどんの具 ↓ かけてたべる おぎごはん わかめスープ かんこくりょうりの「プルコギ」。かんこく語で「やきにく」という意味だよ。 E 623 P 27.5 F 18.5	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 サラダ おきなわそばをつかったやきそばです。はやぐいにならないように、よくかんでね! E 573 P 25.6 F 22.9
がっこうきゅうしよくしゅうかん					
こ ん だ て	19(月) しょくいく ひ 食育の日	20(火)	21(水)	22(木) ひ カレーの日	23(金)
	ころりん こくとうまめ ミヌダル クファージュシー すみそあえ 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! E 598 P 25.2 F 22.7	ちんすこう もずくどん もずくどんの具 ↓ かけてたべる きびごはん ゆしどうふ ちょうりいんさんたちの手作りちんすこうだよ。たのしみにしててね♪ E 654 P 25.4 F 19.6	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 パンプキン スープ 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。 E 652 P 29.0 F 24.3	フルーツしらたま シークワサーふうみ ごはん 県産ポークと しまやさいのカレー 今日は「カレーの日」。おきなわのぶた肉、とうがん、ズッキーニが入ったカレーです。 E 619 P 20.9 F 11.9	タマナーチャンプルー たんかん 黒米ゆかりごはん イナムドウチ 今が旬のダンカン。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 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 おやこどんの具 ↓ かけてたべる ごはん こまつなの みそしる 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 E 577 P 24.9 F 14.5	キャベツのうめあえ わふう にくだんご きびごはん ごまとうにゅうじる 毎日さむいですね。「ごま」と「とうにゅう」のスープで、体をほっこりあたためましょう。 E 576 P 22.7 F 15.1	グルクンのあまずあんかけ ベビーチーズ やきビーフン ちゅうかサラダ ビーフンは、えいごで「ライスヌードル」。その名のとおり、おこめで作られた麺です E 560 P 25.3 F 21.2	こまつなとじゃこのあえもの おろしハンバーグ むぎごはん みそけんちんじる 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。 E 601 P 25.1 F 17.2	レバニラいため こもち ししゃもフライ きびごはん はるさめスープ 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 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)