

令和7年  
1月の予定献立表

| 食品群  | 体内ではたらく    |
|------|------------|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる  |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| 学校給食の栄養<br>基準量 |     | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|----------------|-----|---------|---------|------|
|                | 小学校 | 650     | 24.4    | 18.1 |
|                | 中学校 | 830     | 31.2    | 23.1 |

下地学校給食共同調理場

TEL：0980-76-2455

FAX：0980-76-2480

※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。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5000円、中学校5400円)は市が負担しています。

《欠食予定》

なし



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

下地小学校の図書室とコラボして、絵本に出てくる料理や食材をイメージして給食を作りました。

絵本を通して料理に興味を深めたり、読書の楽しさを改めて感じてもらえたらうれしいです♪

24日(金)  
キャベツが  
食べたいです



27日(月)  
げんききゅうしよく  
いただきます



28日(火)  
給食番長



29日(水)  
ハンバーガー  
ぶかぶかどん



30日(木)  
おばけのソッチ  
ラーメンをどうぞ



ぜひ読んでほしい  
絵本の紹介  
給食室のいちにち



あけましておめでとうございます

楽しかった冬休みも終わり、新学期が始まりました。2025年はどんな年にするのか、目標をたてたことでしょう。その目標に向かって頑張るためにも、しっかりと食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

皆さんの健やかな成長を願って、調理場一同、力を合わせて頑張りますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

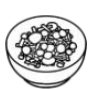
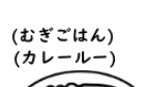
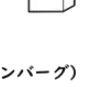


リクエスト給食

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかとなりました。リクエスト給食のアンケート結果を発表します。最後まで友人・先生方と楽しい給食時間を過ごしてください♪

| 主食の部 |              | おかずの部 |          | デザート部 |         |
|------|--------------|-------|----------|-------|---------|
| 1    | ヒビンパどん       | 1     | なっとうみそ   | 1     | たいやき    |
| 2    | タコライス        | 2     | ゴーヤーチップス | 2     | チーズだいふく |
| 3    | あげぼん・きなこあげぼん | 3     | チーズおから   | 3     | プリン     |
| 4    | みそかつどん       | 4     | シームヌ     | 4     | ぶどうゼリー  |
| 5    | みやこそば        | 5     | ぶたキムチいため | 5     | りんご     |
| 6    |              | 6     |          | 6     |         |

12月は黄色、1月は緑色で塗った献立を提供します。2月以降もお楽しみに！

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|---|------|
| 食べたいのです                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7(火) 七草、ムーチャー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8(水) 1/7ムーチャー献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10(金) 1/11鏡開き献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
| 27日(月)<br>げんききゅうしよく<br>いただきます |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>なます</div> <div></div> <div></div> <div>みなん</div> |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>べにいも<br/>ムーチャー</div> <div></div> <div>伊良部島のなまりぶしと<br/>ひじきのつくだに</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>じゃがいもと<br/>とりにくにつけ</div>                 |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>ほうれんそうのおひたし</div> <div></div> <div>(おぎごはん)<br/>(みそかつ)</div> <div></div> <div>《リクエスト給食》<br/>みそかつごはん</div> <div>もずくの<br/>すましじる</div> |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>ぜんざい</div> <div></div> <div>とりにくのてりやき</div> <div></div> <div>カルシウム<br/>たっぷりごはん</div> <div>にんにくの<br/>イリチャー</div> |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
| 28日(火)<br>給食番長                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | C                | 430  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F     | 15.9 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 662                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P     | 22.1 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | C     | 623  | P    | 23.7 | F   | 19.9 | C    | 666  | P    | 26.1 | F | 11.2 |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 中学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | C                | 535  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 23.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F     | 18.6 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 821                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P     | 26.8 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | C     | 769  | P    | 28.7 | F   | 23.7 | C    | 811  | P    | 31.5 | F | 12.4 |
| 29日(水)<br>ハンバーガー<br>ぷかぷかどん    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 14(火) 1/13成人の日献立 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15(水) |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16(木) |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17(金) |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
| 30日(木)<br>おばけのソッチ<br>ラーメンをどうぞ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | <div>《リクエスト給食》<br/>たいやき</div> <div></div> <div>ミヌダル</div> <div></div> <div>もずくジュシー</div> <div>イナムドウチ</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |      | <div>オレンジ</div> <div></div> <div>(めん)<br/>(しる)<br/>(にく)<br/>(かまぼこ)</div> <div></div> <div>《リクエスト給食》<br/>みやこそば</div> <div>こまつなの<br/>すみそあえ</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      | <div>《リクエスト給食》<br/>ぶたキムチいため</div> <div></div> <div>いわしおかに</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>とうがん<br/>スープ</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |      | <div>ハニーマスタードチキン</div> <div></div> <div>コーンサラダ</div> <div></div> <div>こくとうパン</div> <div>とうがんの<br/>デミソースに</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     | 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C                | 682  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | F     | 25.6 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 551                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P     | 30.3 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | C     | 607  | P    | 26.5 | F   | 20.3 | C    | 644  | P    | 30.2 | F | 22.3 |
| ぜひ読んでほしい<br>絵本の紹介<br>給食室のいちにち |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 中学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C                | 827  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 35.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | F     | 30.3 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 670                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | P     | 36.8 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 14.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | C     | 744  | P    | 32.1 | F   | 23.9 | C    | 769  | P    | 36.3 | F | 26.3 |
| こ<br>ん<br>だ<br>て              | 20(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 22(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 23(木) アーモンドの日、1/24すきやきの日献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|                               | <div>ゴーラのカレーマヨあえ</div> <div></div> <div>いももち</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>ぶたにくの<br/>しょうがいため</div> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>やさいちゃんぶるー</div> <div></div> <div>やさしいりかまぼこ<br/>(1人2個)</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>おきなわ<br/>みしる</div>                    |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>オレンジ</div> <div></div> <div>(カルシウムたっぷりごはん)<br/>(マーボーなす)</div> <div></div> <div>マーボー<br/>なすどん</div> <div>えのきと<br/>わかめの<br/>すましじる</div>           |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>いんげんのツナマヨサラダ</div> <div></div> <div>アーモンド<br/>カル</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>すきやき</div>                                |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>ホイコーロー</div> <div></div> <div>やきじゃが</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>あさりの<br/>スープ</div>                  |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|                               | 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C                                                                                   | 628                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 22.1             | F    | 15.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 557   | P    | 25.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13.9  | C    | 649                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24.3  | F    | 21.6 | C    | 515 | P    | 20.6 | F    | 13.4 |      |   |      |
| 中学校                           | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 752                                                                                 | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | F                | 17.7 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 678                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | P     | 30.2 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | C     | 793  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | F     | 25.8 | C    | 636  | P   | 24.9 | F    | 15.2 |      |      |   |      |
| こ<br>ん<br>だ<br>て              | 27(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 28(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 29(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 31(金) 下地中台湾交流記念献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|                               | <div>かぼちゃムース</div> <div></div> <div>アジのこがねやき</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>ラタトゥイユ</div>            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>オレンジ</div> <div></div> <div>(おぎごはん)<br/>(カレールー)</div> <div></div> <div>みやこぎゅうの<br/>ビーフカレー</div> <div>ひじきの<br/>サラダ</div>             |                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>くりいもとえだまめのサラダ</div> <div></div> <div>(スライスチーズ)<br/>(デミグラスソースハンバーグ)<br/>(バーガーパン)</div> <div></div> <div>チーズバーガー</div> <div>ブロッコリー<br/>のスープ</div> |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>たんかん</div> <div></div> <div>(めん)<br/>(スープ)</div> <div></div> <div>おばけの<br/>ラーメン</div> <div>あつあげの<br/>ちゅうがいため</div>                 |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>*1/29台湾旧正月(年菜)*</div> <div></div> <div>さばのちゅうかあんかけ</div> <div></div> <div>おぎごはん</div> <div>マラー<br/>ひなべ</div>    |       |      |      |      |     |      |      |      |      |      |   |      |
|                               | 小学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | C                                                                                   | 651                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25.3             | F    | 20.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 629   | P    | 18.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21    | C    | 594                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25.9  | F    | 15.7 | C    | 699 | P    | 28.1 | F    | 25.3 |      |   |      |
| 中学校                           | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 788                                                                                 | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | F                | 23.2 | C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 774                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | P     | 21.6 | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | C     | 725  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 31.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | F     | 18.2 | C    | 812  | P   | 32   | F    | 26.9 |      |      |   |      |