

# 令和2年 1月の予定献立表




※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。  
※アレルギー除去食対象メニュー(卵)には◎印がついています。

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	体の調子をとのえる

城辺学校給食共同調理場  
電話番号 0980-77-8488

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学	650 kcal	21.1~32.5 g
中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g	

こ ん だ て	6(月) <b>3学期始業式</b> クファージュシー なまり節のみそ汁 紅白なます だいだいのムース 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">日本は、橙(だいだい)を、お正月の鏡餅の上に飾る習慣があります。</span>	7(火) <b>七草</b> 七草がゆ チヂクニイリチー ウムクジ天ぷら バナナ 牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を春の七草といいます。</span>	8(水) 豚ごぼう丼 ほうれん草のすまし汁 大根の梅和え ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">地元宮古島で生産されたほうれん草を食べることは、日本の食料自給率アップにつながります。</span>	9(木) ココア揚げパン 野菜スープ じゃがいものチーズ煮 レッドグローブ 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ココアのポリフェノールには、抗酸化作用があり、体を元気にしてくれます。</span>	10(金) きびごはん 白玉けんちん汁 さばのごま照り焼き 磯和え ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">1/11の鏡開きには、割ったおもちゃお雑煮やお汁粉、ぜんざいに入れて食べる習慣があります。</span>	
	あ か き	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ なまり節、宮古みそ 精白米、サラダ油、ごま、さとう	牛乳、とりにく、かまぼこ、ぶたにく こんぶ 精白米、ウムクジ天ぷら、サラダ油	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、ひじき ちくわ、チリメン 精白米、むぎ、さとう、サラダ油 ごま、ドレッシング	牛乳、ココア、きなこ、チーズ 白いんげん豆、とりにく コッペパン、サラダ油、さとう アーモンド、黒糖、じゃがいも	牛乳、とりにく、とうふ、さば、のり 精白米、もちきび、白玉だんご、ごま さとう
	み ど り	にんじん、ねぎ、とうがん、こまつな しいたけ、長ねぎ、だいこん	だいこん、にんじん、島にんじん キャベツ、たまねぎ、にら、こんにやく 七草、バナナ	ごぼう、こんにやく、たまねぎ、にんじん さやえんどう、ほうれんそう、だいこん しょうが、えだ豆、ネーブル	たまねぎ、セロリ、はくさい、パセリ ブロッコリー、にんじん、グリーンピース にんにく、コーン、レッドグローブ	だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ こまつな、はくさい、ネーブル
小学校 中学校	E: 613 P: 21.8 F: 20.1 E: 736 P: 26.1 F: 23.0	E: 551 P: 19.4 F: 17.2 E: 624 P: 22.8 F: 19.1	E: 573 P: 23.0 F: 13.1 E: 699 P: 27.9 F: 14.9	E: 638 P: 24.3 F: 23.8 E: 804 P: 30.0 F: 29.3	E: 644 P: 25.8 F: 17.6 E: 788 P: 31.2 F: 20.5	
こ ん だ て	<b>成人の日</b> 					
	14(火) わかめごはん 大根のみそ汁 いわしの生姜煮 きんぴらごぼう ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">日本は、ごぼうを食用として料理に用いる数少ない国の1つです。</span>	15(水) <b>いちごの日</b> ナポリタンスパゲッティ キャベツのクリーム煮 ホキフライ いちご 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">いちごは、小さい一粒の中にビタミンCがギュッとつまっています。へたの近くまで赤いものが完熟です。</span>	16(木) 麦ごはん ◎ニラ玉子スープ チンジャオロース 焼売 ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">チンジャオロースは中国の中でも香辛料が効いた四川(しせん)の料理です。</span>	17(金) きびごはん あさりのすまし汁 鶏肉のしそみそ焼き 白菜のおかか和え りんご 牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">白菜の黒い斑点は、生産時に出てくるポリフェノールの一種で、食べられないものではありません。</span>		
	あ か き	牛乳、わかめ、とうふ、麦みそ、とりにく いわし生姜煮 精白米、さとう、ごま、サラダ油	牛乳、ウインナー、とりにく、生クリーム 白花豆、白いんげん豆、ホキフライ スパゲッティ、サラダ油、マーガリン こむぎこ、ホワイトルウ	牛乳、たまご、ぎゅうにく、焼売 精白米、むぎ、でんぷん、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、あさり、とりにく、麦みそ 糸けずり 精白米、もちきび、さとう、ごま油	
み ど り	だいこん、はくさい、えのきたけ、ごぼう にんじん、こんにやく、ネーブル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、パセリ 黄ピーマン、マッシュルーム、キャベツ にんにく、ブロッコリー、コーン、いちご	だいこん、にんじん、にら、たまねぎ ピーマン、赤ピーマン、たけのこ にんにく、しょうが、ネーブル	とうがん、えのきたけ、とうみょう、しそ はくさい、こまつな、きゅうり、りんご		
小学校 中学校	E: 637 P: 23.9 F: 18.6 E: 747 P: 28.7 F: 21.9	E: 645 P: 25.4 F: 26.4 E: 826 P: 29.5 F: 30.5	E: 615 P: 23.6 F: 17.9 E: 743 P: 27.8 F: 20.4	E: 600 P: 25.7 F: 16.1 E: 727 P: 31.2 F: 18.4		
こ ん だ て	20(月) 麦ごはん マーボー大根 ビーフン炒め ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ビーフンは中国語で米粉と書きます。漢字の通り、お米を原料に作られています。</span>	21(火) 麦ごはん ◎おでん風煮付け チーズおから 給食のり ネーブル 牛乳 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">温かいおでんを食べて体温を上げ、免疫機能をアップさせましょう。</span>	22(水) <b>カレーの日</b> 麦ごはん 冬野菜カレー ツナとわかめのサラダ レッドグローブ 牛乳 <span style="border: 1px solid yellow; padding: 2px;">カレーに冬が旬の大根、ごぼう、れんこんを取り入れました。食物繊維も多くとれますよ。</span>	23(木) コッペパン チキンのトマト煮 ビーンズサラダ フルーツナタデココ 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">独特な食感のナタデココですが、その正体、実はココナッツなんです。</span>	24(金) <b>学校給食週間</b> ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 牛乳 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">給食が始まった明治22年、おにぎり、塩づけ、菜の漬け物といった内容の給食でした。今日は当時のメニューに近い献立になっています。</span>	
	あ か き	牛乳、とりにく、とうふ、大豆、赤みそ とりレバー、ぶたにく 精白米、むぎ、サラダ油、さとう ごま油、でんぷん、ビーフン	牛乳、あつあげ、ちくわ、かまぼこ、とりにく こんぶ、うずらの卵、つくね、おから、チーズ 精白米、むぎ、さとう、サラダ油	牛乳、とりにく、生クリーム、わかめ とりレバー、ツナ 精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油 こむぎこ、マーガリン、ごま、さとう カレーパウダー、オリーブ油	牛乳、とりにく、ひよこ豆、赤いんげん豆 青えんどう豆 コッペパン、じゃがいも、サラダ油 マーガリン、こむぎこ、さとう たまごなしマヨネーズ、ぶどうゼリー	牛乳、とうふ、わかめ、さけ、糸けずり 合わせみそ 精白米、じゃがいも、ごま油
	み ど り	だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ グリーンピース、キャベツ、いんげん きくらげ、しょうが、にんにく、ネーブル	だいこん、にんじん、こんにやく たまねぎ、ねぎ、給食のり、ネーブル	たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん ごぼう、りんご、きゅうり、にんにく レッドグローブ	たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、キャベツ ブロッコリー、トマト、えだ豆、きゅうり、コーン パイン、みかん、桃、ナタデココ	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう はくさい、にんじん
小学校 中学校	E: 645 P: 22.7 F: 16.7 E: 791 P: 27.2 F: 19.7	E: 665 P: 27.2 F: 20.3 E: 817 P: 32.9 F: 24.3	E: 675 P: 19.8 F: 22.1 E: 829 P: 23.7 F: 26.7	E: 646 P: 25.0 F: 21.9 E: 816 P: 30.6 F: 26.6	E: 526 P: 23.8 F: 12.2 E: 639 P: 28.6 F: 13.6	
こ ん だ て	27(月) <b>学校給食週間</b> きびごはん イナムドゥチ ミヌダル <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ミヌダルは遠方からのお客様をもてなす料理として食べられていました。</span> ウサチ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ウサチとは、酢の物、和え物をいいます。</span> たんかん 牛乳	28(火) <b>学校給食週間</b> 宮古そば なんこうとなまり節の炒め物 みかん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">なまり節は伊良部の佐良浜産です。海神祭には、船上からかつおが振る舞われます。</span> 牛乳 <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">宮古そばには、宮古島の平かまぼこをのせています。</span>	29(水) <b>学校給食週間</b> 麦ごはん ゆし豆腐 グルクンの唐揚げ ゲンボーイリチー ネーブル <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">ゲンボーとは、ごぼうのことを言います。</span> 牛乳	30(木) <b>学校給食週間</b> 黒小豆ごはん シームヌ 冬瓜の煮付け シーヌイ <span style="border: 1px solid purple; padding: 2px;">黒小豆は、宮古島を代表する食材の1つです。たんぱく質、ポリフェノールも豊富で高価な豆なんです。</span> 牛乳 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと言えは牛乳ですが、実は小松菜にもカルシウムはふくまれています。</span>	31(金) チキンライス 小松菜とベーコンのスープ キャベツとコーンのサラダ ネーブル 牛乳	
	あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、白みそ、いか 精白米、もちきび、さとう、ごま	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、なまり節 宮古そば、サラダ油、さとう	牛乳、とうふ、グルクン、ぶたにく かまぼこ、白みそ 精白米、むぎ、でんぷん、サラダ油 さとう	牛乳、黒小豆、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ ベーコン 精白米、さとう、サラダ油、べにいも、黒糖 じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	牛乳、とりにく、白いんげん豆 ベーコン 精白米、マーガリン、サラダ油、さとう じゃがいも、たまごなしマヨネーズ
	み ど り	こんにやく、きゅうり、こまつな にんじん、しいたけ、しょうが、たんかん	ねぎ、なんこう、パイアヤ、にんにく しょうが、にんじん、しめじ ほうれんそう、みかん	ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん しょうが、ネーブル	こんにやく、ねぎ、にんじん、とうがん しいたけ、しょうが、いんげん	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 グリーンピース、ピーマン、こまつな えだ豆、キャベツ、コーン、ネーブル
小学校 中学校	E: 607 P: 28.3 F: 15.7 E: 742 P: 34.8 F: 18.1	E: 543 P: 31.0 F: 12.2 E: 655 P: 38.1 F: 13.6	E: 650 P: 29.3 F: 17.6 E: 796 P: 35.5 F: 20.4	E: 634 P: 20.6 F: 18.2 E: 783 P: 24.7 F: 21.3	E: 653 P: 20.8 F: 22.7 E: 802 P: 24.9 F: 27.3	

あけまして  
おめでとうございます



皆さんはどのようなお正月を過ごしましたか？  
2020年は東京オリンピックも開かれますね。  
皆さんも各々に今年の目標を立てたことでしょう。  
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、城辺学校給食共同調理場一同、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ひ致します。

## 1月24~30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛(ちゅうあい)小学校において、生活に苦しむ子ども達を救うために提供されたことが始まりとされています。戦争により一時中断されましたが、戦後、外国から物資の援助を受けて、給食は再開されました。これを記念して、1月24~30日は「全国学校給食週間」と定められました。  
城辺調理場では24~30日を給食週間特別献立としました。期間中は、給食初期のメニューに始まり、沖縄県や宮古島の郷土料理、地域の食材を用いた料理を取り入れています。また、今月の栄養指導目標も「郷土料理の良さを見つけよう」となっていますので、給食に使われている食材や味付けなどにぜひ注目してみてください。



〈今月の給食予定〉

欠食の予定はありません♪

24日(金)  
砂川中  
ふれあい給食  
(野菜ランド)

31日(金)  
砂川中  
親子給食

学校給食費は、期限内に納めましょう。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。