

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。
※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

食品群	体内でのほたらき
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

TEL: 0980-72-4241
FAX: 0980-72-3074

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	中学校	
	650	830	
	21.1	27	
	21.7	27.7	

あけましておめでとうございます

ふゆやす お かつき はじ ぐわし いちがつに にかつに さんがつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
かぜ りゅうこう
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はいま年！



ぜん こく かつ こう きゅう しょく しょう かん
全国学校給食週間
がはじまりま〜す！
がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがけんつるおかまち しょうがっこう まず べんとう も
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、貧しくてお弁当を持て
くることができない子ども達のために、食事を出したのが始まりだとされていま
す。現在の学校給食は、子ども達の心身の健康や食文化を学ぶ機会としての
役割があり、「生きた教材」として食育に活用しています。平良調理場では、1月
26日～30日が給食週間です。外国の料理や姉妹都市のメニュー、宮古島の地
産物を使った献立にしました。

こ ん だ て	5(月) 今年度も残すところあと3ヶ月 となりました。引き続き、安全 安心な給食作りに努めていき たいと思います。本年もよろし くお願いします。	6(火) 【3学期始業式】 ★こくとうむしケーキ いわしかんろに ★クファージュシー だいこんウサチー	7(水) ごまじやこサラダ ★うむくじてんぶら ごはん だいこんのそぼろに	8(木) ほうれんそうオムレツ ★スパゲティナポリタン ごぼうと ささみのサラダ	9(金) 【鏡開き献立】 てづくりぜんざい ★やさしいりとつくね ごはん ★にくじゃが	
	あか き みどり 小学校 中学校	かまぼこ、ぶたにく、いわしかんろに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こくとうむしケーキ、こめ きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ C 648 P 24.2 F 20.9 C 767 P 28.1 F 24.1	とうふ、とりにく、かつおぶし、ちりめん、ぎゅうにゅう でんぶん、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、いもく きゅうり、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、にんじん、はくさい、し めじ、しょうが、こまつな C 650 P 22.1 F 17.6 C 755 P 26.2 F 19.1	ウインナー、とりにく、ほうれんそうオムレツ、ぎゅう マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごま、スパゲ ティ きゅうり、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、コーン、トマト、ごぼう C 564 P 21.1 F 23.3 C 707 P 25.7 F 29.2	ぶたにく、やさしいりとつくね、きんときまめ、ぎゅう じゃがいも、しらたま、さとう、こくとう、こめ、おしむぎ こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えだまめ C 636 P 26.6 F 11.8 C 770 P 31.4 F 12.6	
	こ ん だ て	12(月) 【成人の日】 ★ががついているメニューは 小学6年生と中学3年生の リクエストです	13(火) ★てりやきチキンパティ にんじんドレッシング ツナカレーピラフ	14(水) ★ブロッコリーのキムチあえ ★ピビンパどん (ごはんの上にのせてください) ごはん ★はるさめスープ	15(木) パパイアイリチー みかん もずくいり ヤファラージュシー だいずとうふ のフライ	16(金) かぼちゃのしょうがいため いわしのトマトに ごはん とうがんと とりにくのスープ
	あか き みどり 小学校 中学校	ハム、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、てりやきチキンパ ティ あぶら、こめ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマ ン、コーン、ブロッコリー、カリフラワー C 594 P 23.9 F 20 C 691 P 26.4 F 22	ぶたにく、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、はるさめ、ごま、こめ こんにゃく、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、し いたけ、しめじ、コーン、にんにく、しょうが、きくら げ、はくさいキムチ、にんにくのめ、ブロッコリー C 562 P 21.3 F 16.7 C 686 P 25.3 F 19.3	もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいずとうふのフライ あぶら、こめ たまねぎ、とうがんと、にんじん、ながねぎ、みかん、し いたけ、パパイア C 604 P 22.8 F 29.2 C 682 P 26 F 32.1	ぶたにく、とりにく、いわしトマトに、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、ごま、こめ たまねぎ、とうがんと、にんじん、はくさい、えのき、し いたけ、しょうが、かぼちゃ C 607 P 26.2 F 18 C 739 P 31.9 F 20.8	
こ ん だ て	19(月) ★だいがくいも (小1こ、中2こ) ★もずくどん (ごはんの上にのせてください) ごはん とうがんのすましじる	20(火) ★コーンしゅうまい オレンジ れんこんの ごまずあえ	21(水) コールスローサラダ ★ささみチーズフライ ごはん ★クラムチャウダー	22(木) 【カレーの日献立】 ひじきいりあつやきたまご ★カレーうどん キャベツサラダ	23(金) あつあげのすぶたふう ★はるまき ごはん ちゅうかスープ	
	あか き みどり 小学校 中学校	もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、ごま、だいがくいも、こめ たまねぎ、とうがんと、にんじん、しいたけ、しめじ、 コーン、しょうが、ほうれんそう、えだまめ C 574 P 21.4 F 17.7 C 738 P 25.9 F 22.4	とりにく、コーンしゅうまい、ツナ(マグロ)、ひじき、 ぎゅうにゅう もちこめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、こめ キャベツ、きゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、 にんにく、しょうが、えだまめ、れんこん C 571 P 20.9 F 17.6 C 735 P 26.2 F 22.1	とうにゅう、ツナ(マグロ)、あさり、ささみチーズフライ、 ぎゅうにゅう じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、こめ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、 パセリ、にんにく C 686 P 21.4 F 26.7 C 798 P 24.6 F 28.6	あぶらあげ、ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、 ひじきいりあつやきたまご マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、うどん、でんぶん C 503 P 20.7 F 26.6 C 586 P 23.1 F 31.1	はるまき、あつあげ、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、こめ たまねぎ、とうがんと、にんじん、ピーマン、えのき、 コーン、たけのこ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、 なす C 639 P 15.7 F 24.7 C 736 P 17.7 F 26.4
	こ ん だ て	26(月) 給食週間① パンサンサー ルーローハン (ごはんの上にのせてください) ごはん さかなだんごスープ	27(火) 給食週間② こめドッグ わふうにくだんご なまりぶしの たきこみごはん パパイアサラダ	28(水) 給食週間③ れんこんうめサラダ ちぐさやき ごはん そずりなべ	29(木) 給食週間④ ザワークラウトふうサラダ フリカデレ (ハンバーグソースかけ) ★フォカッチャ アイントプフ (ドイツふうコンソメスープ)	30(金) 給食週間⑤ ★クービーリチー ★まぐろやわらかカツ ごはん ★いなむどうち
	あか き みどり 小学校 中学校	ぶたにく、ハム、だいず、とびおボール、ぎゅうにゅう でんぶん、りょうとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、あ ぶら、ごま、こめ きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、ピーマン、たけ のこ、にんにく、しょうが、こまつな C 588 P 22.9 F 18.2 C 714 P 27.2 F 21.1	あぶらあげ、なまりぶし(マグロ)、わふうにくだんご、 とりにく、ぎゅうにゅう さとう、あぶら、こめドッグ、こめ きゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、 しょうが、パパイア C 630 P 22.7 F 20.4 C 727 P 26 F 22	とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、ちぐさ やき、ぎゅうにゅう ごま、こめ きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、 えのき、しいたけ、ごぼう、こまつな、れんこん C 589 P 25.6 F 17.2 C 698 P 30.1 F 18.6	ハンバーグ、ミニウインナー、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、フォカッチャ キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、あ かピーマン、ブロッコリー、パパイア C 570 P 23.8 F 19.9 C 590 P 24.7 F 20.3	こんが、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、ま ぐろやわらかカツ さとう、あぶら、こめ こんにゃく、にんじん、しいたけ C 574 P 26.8 F 15.5 C 702 P 32.8 F 17.9

※主食のごはんは「いちば」に製造配送を委託しています。
(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラージュシー等は平良調理場で作っています)

1月の欠食予定はありません