

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	体内でのはたらき
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

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	650	21.1	21.7
中学校	830	27	27.7

あけましておめでとうございます

ふゆやす お かつ はじ むかし いちがつい にがつに さんかつ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月
去る」といわれてきたように、年度末に向けて月が流れのを早く感じる時期です。
かぜ 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つけて、1日
いちたいせつ 1日大切に過ごしてほしいと
おも 思います。

今年はうま年!



うまいように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまいを感じよう!

全国学校給食週間

がはじまりまーす!

がつこうきゅうじょく あいじ ねん やまがけんつるおかまち しょうがつこう まづ へんとう 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って
こ たち しょくじ だら はじ
く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
げんざい がくこうきゅうしょく こ たち しんしん けんこう しょくぶんか まな きかい
。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
やくわり 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
にち にち きゅうしょくかん がいこく りょうり しょくじとし みやこじま じば
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
さんぶつ つか こんだて 場産物を使った献立にしました。

こ ん だ て	5(月)	6(火) 【3学期始業式】	7(水)	8(木)	9(金) 【鏡開き献立】
	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ます。本年もよろしくお願いします。	★こくとうむしケーキ 牛乳 いわしかんろに だいこんウサチー ^{★クファジューシー}	ごまじやこサラダ 牛乳 ★うむくじてんぶら ごはん だいこんのそぼろに	ほうれんそうオムレツ 牛乳 ★スパゲティナポリタン	てづくりぜんざい 牛乳 ★やさしいりとりつくね ごはん ★にくじやが
あ か き みどり 小学校 中学校	12(月) 【成人の日】	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	成人的な日	★てりやきチキンパーティ 牛乳 にんじんドレッシング ツナカレーピラフ サラダ	★ブロッコリーのキムチあえ 牛乳 ★ビビンバどん (ごはんの上にせてください) ごはん ★はるさめスープ	パパイヤイリチー 牛乳 みかん もずくいり ヤフアラジューシー ^{★はるさめスープ} だいすと豆腐のフライ	かぼちゃのしょうがいため 牛乳 いわしのトマトに ごはん とうがんと とりにくのスープ
こ ん だ て	★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	ハム、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、てりやきチキンパーティ あぶら、ごめ きゅうり、たまねぎ、にんじん、ビーマン、あかurma、 コーン、ブロッコリー、カリフラワー	ぶたにく、とりにく、だいす、ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、あぶら、はるさめ、ごま、ごめ ごんにやく、キャベツ、たまねぎ、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、にんにくのひき肉、ブロッコリー	もずく、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいすと豆腐のフライ あぶら、ごめ たまねぎ、とうがん、にんじん、ながねぎ、みかん、し いたけ、パパイヤ	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、ごめ たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、えのき、し いたけ、しょうが、かぼちゃ
	C 648 P 24.2 F 20.9 C 767 P 28.1 F 24.1	C 650 P 22.1 F 17.6 C 755 P 26.2 F 19.1	C 564 P 21.1 F 23.3 C 707 P 25.7 F 29.2	C 636 P 26.6 F 11.8 C 770 P 31.4 F 12.6	C 604 P 22.8 F 29.2 C 682 P 26 F 32.1 C 607 P 26.2 F 18 C 739 P 31.9 F 20.8
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木) 【カレーの日献立】	23(金)
	★だいがくいも (小1こ、中2こ) 牛乳 ★もずくどん (ごはんの上にせてください) ごはん とうがんのすまじる	★コーンしゅうまい 牛乳 オレンジ ちゅうかおこわ れんこんの ごまざえ	コールスローサラダ 牛乳 ★ささみチーズフライ ごはん ★クラムチャウダー	ひじきいりあつやきたまご 牛乳 ★カレーうどん 牛乳 キャベツサラダ	あつあげのすたふう 牛乳 ★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、ごめ たまねぎ、とうがん、にんじん、しいたけ、しめじ、 コーン、しょぼう、はうれんそう、えだまめ	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 もちごめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、ごま、ごめ キャベツ、ぎゅうり、にんじん、オレンジ、しいたけ、 にんにく、しょぼう、えだまめ、れんこん	とうこやう、ツナ(マグロ)、あさり、ささみチーズフライ ひじきいりあつやきたまご じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、あぶら、ごめ キャベツ、ぎゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、 バセリ、にんにく	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 キャベツ、ぎゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、かばい	はるまき、あつあげ、ぎゅうにゅう でんぶん、さとう、あぶら、ごめ たまねぎ、とうがん、にんじん、はくさい、えのき、 コーン、たけのこ、にんにく、しょぼうが、チゲンサイ、 なな
	C 574 P 21.4 F 17.7 C 738 P 25.9 F 22.4	C 571 P 20.9 F 17.6 C 735 P 26.2 F 22.1	C 686 P 21.4 F 26.7 C 798 P 24.6 F 28.6	C 503 P 20.7 F 26.6 C 586 P 23.1 F 31.1	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 パンサンダー 牛乳 ルーローハン (ごはんの上にのせてください) ごはん さかんだんごスープ	27(火) 給食週間② ごめこドッグ 牛乳 わふうにくだんご なまりぶしの たきこみごはん パパイヤサラダ	れんこんうめサラダ 牛乳 ちぐさやき ごはん そずりなべ	28(水) 給食週間③ ザワークラウトふうサラダ 牛乳 フリカデ (ハンバーグソースかけ) ★フォカッチャ 牛乳	29(木) 給食週間④ パンバーグ、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、ぎゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、あ かビーマン、ブロッコリー、パパイヤ ごはん ★いいなむどうち
	ぶたにく、ハム、だいす、とびうおボール、ぎゅうにゅう でんぶん、りょくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、あ ぶら、ごま、ごめ ぎゅうり、たまねぎ、にんじん、ビーマン、たけ のこ、にんにく、しょぼう、はうれんそう、えだまめ	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、ごめこドッグ、ごめ ぎゅうり、だいこん、にんじん、しいたけ、たけのこ、 きゅうり、だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、 えのき、しめじ、コーン、にんにく、	とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにく、ちぐさ やき、ぎゅうにゅう ごま、ごめ でんぶん、さとう、フォカッチャ	こんぶ、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、ごめ こんにやく、にんじん、しいたけ キャベツ、ぎゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、あ かビーマン、ブロッコリー、パパイヤ	こんぶ、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、ごめ こんにやく、にんじん、しいたけ キャベツ、ぎゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、あ かビーマン、えのき、コーン、たけのこ、にんにく、 しょぼうが、チゲンサイ、なな
あ か き みどり 小学校 中学校	C 588 P 22.9 F 18.2 C 714 P 27.2 F 21.1	C 630 P 22.7 F 20.4 C 727 P 26 F 22	C 589 P 25.6 F 17.2 C 698 P 30.1 F 18.6	C 570 P 23.8 F 19.9 C 590 P 24.7 F 20.3	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」に製造配達を委託しています。

(炊き込みごはん・ジューシー・リゾット・ヤファラジュー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