

令和2年 1月の予定献立表



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。

食品群	体内でのたはらき
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

伊良部調理場電話番号 0980-78-3311

学校給食の 栄養基準量	小学校 中学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7g
830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g		

	6(月)『始業式』	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
こ ん だ て	いもくりごはん おぞうに さんまゆず味噌煮 紅白なます クレープ(いちご) 牛乳	七草ごはん わかめのみそ汁 いわしのカリカリフライ はくさいのお浸し 牛乳	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんご 牛乳	ビビンバ 春雨スープ 伊予柑ゼリー 牛乳	肉野菜そば テンシン春巻き 牛乳
あ か	とりにく、かつおぶし、さんま、みそ、こんぶ、豆腐	ちりめん、かつおぶし、わかめ、沖繩豆腐、白みそ、まいわし、油揚げ	脱脂粉乳、だいず、とりにく、かつおぶし	ぶたにく、赤みそ、たまご、とりにく、升アゴ	ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、とりにく、升アゴ、だいず
き	こめ、さつまいも、さとう、もち米粉、でんぷん、米粉、油、(水あめ、塩、しょうゆ、みりん、酢)	こめ、ごま油、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、玄米粉、米粉パン粉、油、(しょうゆ、塩)	こむぎこ、さとう、ショートケーキ、油、じゃがいも、でんぷん、玄米粉、米粉パン粉、イースト、(塩、こしょう、和風ドレッシング)	こめ、さとう、油、ごま油、白ごま、でんぷん、(粉あめ、しょうゆ、しお、料理酒)	こむぎこ、さとう、油、はるさめ、でんぷん、ショートケーキ、(粉あめ、しょうゆ、しお、料理酒)
み ど り	くり、とうがん、にんじん、こまつな、ゆず、りんご、だいこん、いちごピューレ、いちご果汁、レモン果汁	かぶ、かぼ(栗)、たかな(又はからし菜)、にんじん、ながねぎ、えのきたけ、しょうが、はくさい	たまねぎ、にんじん、こまつな、白菜、かりんげ、わかづ、にんにく、アスパラ、かぼち、りんご	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ほうろく、しいたけ、はくさい、にら、しょうが、いよかん、ゆづ	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、きくらげ、しいたけ
小学校 中学校	E 664 P 205 F 204 E 822 P 246 F 242	E 598 P 275 F 206 E 730 P 336 F 245	E 599 P 259 F 174 E 737 P 314 F 204	E 651 P 256 F 219 E 807 P 312 F 264	E 675 P 321 F 267 E 835 P 398 F 328
こ ん だ て	給食は生きた教材 給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。				
あ か	ぶたにく、沖繩豆腐、赤みそ、たまご				
き	こめ、もちきび、さとう、ごま油、でんぷん、コーン(缶)、白ごま、(揚げタマゴ、料理酒、しょうゆ、鶏がら、塩、こしょう、酢)				
み ど り	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、ほうれんそう				
小学校 中学校	E 609 P 256 F 205 E 751 P 310 F 243				
こ ん だ て	20(月)大寒 親子丼 大根汁 ほうれん草ときのこのサラダ 牛乳	21(火) なまりのまぜごはん 鶏だんごスープ 切干大根煮 フルーツキャロットゼリー 牛乳	22(水) スパゲティミートソース コーンスープ ポテトサラダ 牛乳	23(木) ごはん 沖繩風おでん 小松菜とひじきのサラダ 豆乳プリンタルト 牛乳	24(金) 揚げパン ミネストローネ 花野菜のサラダ 牛乳
あ か	とりにく、たまご、かつおぶし、ぶたにく、こんぶ、白みそ、紅麹	なまのり、もずく、とりにく、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、だいず、油揚げ	ぶたにく、ぶたのり、だいず、升アゴ、紅麹	豚足、厚揚げ、こんぶ、かつおぶし、無塩せき貝、ひじき、豆腐	きな粉、脱脂粉乳、大豆、とりにく、升アゴ、ツツ
き	こめ、油、さとう、コーン(缶)、(しょうゆ、みりん、酢)	こめ、油、でんぷん、さとう、さといも、(塩、しょうゆ、料理酒)	デコ小巻、油、こむぎこ、さとう、でんぷん、コーン(缶)、じゃがいも、わかづ、(かりんげ、しょうゆ、塩、こしょう、ツツ)	こめ、さとう、はるさめ、ごま油、米粉、ショートケーキ、油、ショートケーキ、でんぷん、(みりん、しょうゆ、酢)	さとう、油、こむぎこ、ショートケーキ、じゃがいも、(イースト、塩、こしょう、ツツ、和風ドレッシング)
み ど り	にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ	にんじん、ごぼう、にんにく、たまねぎ、れんこん、とうがん、きくらげ、切干大根、にら、トマト、果汁、にんじんピューレ、りんご果汁	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とまと、こまつな、きゅうり、パプリカ	だいこん、にんじん、いんげん、しょうが、こんにゃく、こまつな、きゅうり	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと、パセリ、にんにく、アスパラ、かぼち
小学校 中学校	E 624 P 322 F 192 E 772 P 395 F 228	E 659 P 307 F 233 E 813 P 377 F 281	E 637 P 243 F 218 E 790 P 297 F 261	E 673 P 252 F 236 E 833 P 303 F 282	E 573 P 235 F 205 E 706 P 285 F 244
こ ん だ て	27(月) 深川めし(東京都) 三平汁(北海道) ふるふき大根(東京都) きびごのかりかりフライ 牛乳 学校給食週間	28(火) きびごはん 国清汁(静岡県) チキンのてりやき 煮合い(茨城県) 米粉ドッグ 牛乳	29(水) ごはん スープカレー(北海道) アーモンド和え りんご 牛乳	30(木) 玄米入りごはん めっぺ汁(茨城県) 肉団子(照焼) みそポテト(埼玉県) 牛乳	31(金) ごはん 小松菜ときのこのみそ汁 ひきなりの(福島県) ずんだ餅(宮城県) 牛乳
あ か	あさり、平かまぼこ、しゃけ、とびうお、かつおぶし、とりにく、白みそ、きびなご	沖繩豆腐、油揚げ、かつおぶし、白みそ、とりにく、たまご	とりにく、升アゴ	ぶたにく、沖繩豆腐、かつおぶし、とりにく、だいず、白大豆、白いんげん豆、赤みそ	沖繩豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、ちくわ、青大豆、脱脂粉乳
き	こめ、さとう、油、でんぷん、じゃがいも、白ごま、水あめ、米粉、揚げ油、玄米粉、(料理酒、しょうゆ、みりん、塩、イースト)	こめ、もちきび、ごま油、さといも、さとう、油、はるさめ、米粉、でんぷん、(しょうゆ、みりん、酢、塩、升アゴ、揚げ油、イースト)	こめ、揚げ油、油、じゃがいも、アーモンド、(加工粉、しょうゆ、塩、鶏がら、こしょう、塩、揚げ油、酢)	こめ、げんまい、さといも、さとう、油、でんぷん、じゃがいも、上新粉、(しょうゆ、料理酒、酢、かりんげ、みりん)	こめ、さとう、ごま油、白ごま、もち米粉、でんぷん、(しょうゆ、みりん、料理酒、塩)
み ど り	ごぼう、にんじん、いんげん、とうがん、ながねぎ、だいこん、しょうが	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ながねぎ、しょうが、れんこん	にんにく、かぼち、いんげん、えりんぎ、たまねぎ、切り、りんご、とまと、きゃべつ、きゅうり、りんご	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、しょうが、にんにく、たまねぎ	れんじ、えのき、こまつな、だいこん、にんじん、ピーマン
小学校 中学校	E 638 P 372 F 149 E 785 P 467 F 171	E 662 P 287 F 190 E 819 P 349 F 221	E 610 P 203 F 202 E 754 P 247 F 241	E 648 P 255 F 197 E 802 P 312 F 233	E 587 P 241 F 125 E 722 P 289 F 139

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしく願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



2020年は東京オリンピック

給食週間でも、皆さんも関心の高いオリンピックに関連してみました。

オリンピックの会場になっている『北海道・宮城県・福島県・茨城県・埼玉県・東京都・神奈川県・静岡県』の郷土料理を給食に取り入れました。好きな競技の開催場所と給食を照らし合わせて、その土地のことも理解できたらいいなと思います♪

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。