

令和8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 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「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5600円、中学校6000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♪

26日(月)
ヘルシーせんたい
ダイズレンジャー

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。2026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
よろしく願いいたします。

《無償提供品のご案内》

**「JAおきなわ宮古地区
女性部」様より寄贈**

宮古みそ造りは伝統があり、J
Aの販売所や産業まつり、離
島フェアなど各イベントで販売
を行っています。

宮古みそは赤褐色で、豚肉料
理や魚汁にととてもよく合いま
す。

提供日：21日(水)

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	みそかつごはん	1	なっとうみそ	1	プリン
2	あげパン	2	からあげ	2	いももち
3	オムライス	3	すきやき	3	いちごプリン
4	もずくどん	4	ヤムニョムチキン	4	フルーツポンチ
5	カレーそば	5	チーズおから	5	ぜんざい
6	タコライス	6	コーンスープ	6	ざくざくチョコ
7	みやこそば	7		7	

12月の提供は黄色、1月の提供は水色で塗った献立です。

こんだて	27日(火) うどん対ラーメン	28日(水) 14ひきの あさごはん	29日(木) カレー地獄旅行	30日(金) げんききゅうしょく いただきます！	ぜひ読んでほしい 絵本の紹介 ぞろりぞろりと やさいがね
小学校	C 485 P 23.7 F 14.3	C 500 P 19.2 F 21	C 562 P 21.6 F 16.2	C 660 P 28.5 F 15.1	
	C 575 P 26.5 F 16	C 609 P 22.9 F 25	C 692 P 26.1 F 18.7	C 787 P 32.4 F 16.5	
中学校	C 666 P 29.6 F 24.1	C 517 P 21.8 F 19.5	C 607 P 30.3 F 17.8	C 602 P 23.3 F 16.4	
	C 806 P 36.2 F 28.6	C 646 P 27 F 23.6	C 752 P 37 F 20.9	C 775 P 28.9 F 19.6	
こんだて	19(月) 1/23ア・モンドの日献立	20(火) にんにくのはいりチー	21(水) チンジャオロース	22(木) 1/24すきやきの日献立	23(金) 1/26ムーチー献立
小学校	C 616 P 26.3 F 18.1	C 650 P 26.1 F 21.3	C 561 P 28.4 F 14.9	C 657 P 23.1 F 20.4	C 695 P 22 F 16.9
	C 782 P 32.6 F 21.4	C 781 P 30.1 F 24	C 692 P 35 F 17.1	C 797 P 27.7 F 23.3	C 866 P 26.8 F 19.8
中学校	C 658 P 21 F 17.5	C 520 P 24.9 F 19.7	C 603 P 30.1 F 19.3	C 658 P 19.9 F 20.5	C 689 P 22.4 F 21.3
	C 778 P 23.8 F 19	C 637 P 30.1 F 23.6	C 686 P 33.6 F 22.2	C 809 P 23.6 F 24.5	C 804 P 24.8 F 23