

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4200円、中学校4600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	26.8	18.1
	中学校	830	30	25

こ ん だ て	<p>1月7日は七草がゆ</p> <p>七草がゆは、年が明けてちょっとひと段落した1月7日に食するもので、春の七草である7種類の野菜をかゆにして食べることで邪気を払い、万病を防ぎ1年の無病息災を願います。</p> <p>ほかにも、お正月に食べすぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵もあったそうです。</p> 		6(木)	7(金)		
	小学校 中学校	<p>千切りイリチー</p> <p>みかん</p> <p>野菜入り鶏つくね</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆乳入り豚汁</p> <p>C 606 P 22.9 F 15 C 723 P 27.2 F 16.9</p>	<p>鬼ムーチー</p> <p>さばのしょうが煮</p> <p>七草がゆ</p> <p>いんげんのツナマヨ和え</p> <p>C 547 P 25.9 F 19.1 C 667 P 31.4 F 22.1</p>			
こ ん だ て	<p>11(火) 鏡開き</p> <p>ぜんざい</p> <p>魚のゆずみそ焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>マンクウグラー</p> <p>C 637 P 31.3 F 12.4 C 788 P 38.1 F 13.7</p>		<p>12(水)</p> <p>チキンのジェノベーゼソース焼き</p> <p>インゲンソテー</p> <p>黒糖パン</p> <p>ポトフ</p> <p>C 692 P 29.9 F 27.7 C 820 P 35.5 F 33.6</p>	<p>13(木)</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>麦ごはん</p> <p>なんこうのみそ汁</p> <p>C 558 P 23.8 F 17 C 688 P 29.6 F 20.3</p>	<p>14(金)</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>千草焼き</p> <p>肉だんご</p> <p>きむたくごはん</p> <p>スープ</p> <p>C 547 P 23.3 F 18.8 C 698 P 29.3 F 22.8</p>	
	小学校 中学校	<p>17(月)</p> <p>いちごプリン</p> <p>カリフラワーサラダ</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>C 651 P 20.3 F 21.8 C 787 P 24.3 F 25.4</p>	<p>18(火)</p> <p>チンゲンサイ炒め</p> <p>いわしかぼすレモン煮</p> <p>きびごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>C 572 P 24.6 F 17.2 C 716 P 31.2 F 21.3</p>	<p>19(水)</p> <p>メンチカツ</p> <p>オレンジ</p> <p>肉そぼろごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>C 635 P 24.4 F 23.1 C 773 P 29.3 F 27.6</p>	<p>20(木) 琉球料理の日</p> <p>あふ</p> <p>にがなごま和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のカレー煮</p> <p>C 642 P 22.3 F 16.4 C 790 P 26.9 F 18.7</p>	<p>21(金)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豚のしょうが焼き</p> <p>きびごはん</p> <p>魚そうめん汁</p> <p>C 602 P 28.4 F 17.6 C 713 P 33.3 F 19.1</p>
こ ん だ て	<p>24(月) 学校給食週間</p> <p>ハンダマの酢みそ和え</p> <p>まぐろカツ</p> <p>クファージュシー</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>C 576 P 30.1 F 19.9 C 701 P 36.9 F 23.4</p>		<p>25(火) 学校給食週間</p> <p>ちんすこう</p> <p>パパイヤの宮古煮</p> <p>きびごはん</p> <p>シムヌ</p> <p>C 616 P 25.4 F 18.9 C 761 P 30.9 F 22</p>	<p>26(水) 学校給食週間</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>あげパン</p> <p>島野菜スープ</p> <p>C 649 P 27.1 F 26.3 C 773 P 32.1 F 31.6</p>	<p>27(木) 学校給食週間</p> <p>たんかん</p> <p>カレーライス</p> <p>ゴーヤーのツナマヨ和え</p> <p>C 652 P 22.4 F 20.6 C 798 P 27 F 24.7</p>	<p>28(金) 学校給食週間</p> <p>はったい粉入リンヌイ</p> <p>宮古そば</p> <p>大根のシークワーサー和え</p> <p>C 654 P 30.7 F 22.2 C 769 P 34 F 23.6</p>
	小学校 中学校	<p>31(月)</p> <p>ショーロンポー</p> <p>豚ねぎ丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>C 618 P 26.6 F 21.4 C 739 P 32.4 F 24.7</p>	<p style="text-align: center;"><b>学校給食週間</b></p> <p>下地学校給食センターでは、 24日(月)～28日(金)までの 1週間を給食週間とし、沖縄県産や宮古島産の 食材を多く使い沖縄の魅力ある郷土料理を紹介していきます。私たちが生活している地域の食文化についても考えてみましょう。 この機会に学校給食の意義や役割について関心を高め、 食べ物大切さを考え、自分の食生活も見つめなおしてみましょう。</p> <p style="text-align: right;">1月24日～30日は、 全国学校給食週間です！</p> <p style="text-align: right;">食べ物に感謝 して食べよう</p>			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。