



明けまして
おめでとうございます。

今年も安全で安心な給食を、毎日、元気に届けられるよう、頑張っていきます。給食センター一同、どうぞ宜しくお願いします。
年末年始は誰もが夜更かしや朝寝坊をしていますが、皆さんはいかがでしたか？寒くて布団から出るのが、つらい季節ですが、『早起・早起き・朝ごはん!!』で、早く生活リズムを元に戻しましょう。そして、ウイルス感染症予防のための手洗い、人混みでのマスク着用をしっかりと行っていきましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまりまーす!**



1/24(月)～1/30(日)までの1週間は、沖縄の郷土料理や昔、給食によく出されていた『揚げパン』が登場します。おたのしみに♡

給食について考えよう ～全国学校給食週間～

 食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人	 みんなの健康も考え、食べることが大好きになってもらえる献立づくり	 毎日おいしく作ってくれる調理員さん	 みんなの成長を願う大人の人たち
----------------------------	--------------------------------------	-----------------------	---------------------

いちなん
どんな一年にしたい？

おせち料理
あんまり好きじゃないな

だて巻きは昔の巻物
みたいてしょ？
お勉強がはかどる一年に!

黒豆はね
まめまめしく
努力できる一年になる!

さんとは漢字で書くと「金団」
おこづかいアップの一年になるかもよ!

れんこんは穴から未来が見通せるの夢に向かっているはず!

全部食べたいたい!

じゃあまきつと最高の一年になるわねえ

おせち料理は昔から、いろいろな願いをこめて作られてきました。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
お正月 こんだて	5日 (水)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	お米 黒米				
		イナムドゥチ		豚ロース肉 カステラかまぼこ(卵・大豆) 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 大根 ねぎ		かつお節 豚から
		千切りイリチー	こめ油	昆布 油揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆) 豚肉	人参 こんにゃく 切干大根		ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 豚から
		田芋のから揚げ	田芋 小麦粉 だん粉 大豆油 三温糖	揚げ回数① 大豆			醤油(小麦・大豆) みりん
		果物			【予定】 フルーツシークワサー		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 20.1 g		炭水化物 118 g
無償提供日(まぐろ)	6日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		タッカルビ	さつまいも 三温糖 こめ油	鶏肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 にんにく 生姜	コチジャン(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酒	
		ナムル	白ごま 三温糖 ごま油		ほうれん草 もやし 人参 きゃべつ にんにく	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)	
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・豚肉・ごま) だん粉 ごま油	卵	人参 長ねぎ しめじ 小松菜	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.5 g	炭水化物 108.2 g	
無償提供日(まぐろ)	7日 (金)	牛乳		牛乳			
		あぐー豚肉入り七草ぞうすい	お米 こめ油	あぐー豚肉 	大根 大根葉 かぶ かぶの葉 山東菜 白菜 人参 ねぎ	ぬちまーす 酒 かつお節 みりん 醤油(小麦・大豆) だし昆布 薄口醤油(小麦・大豆)	
		県産まぐろの包み焼き	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	まぐろ 石野みそ(大豆)	玉葱 人参 ブロッコリー	酒	
		白和え	三温糖 白ごま	沖縄豆腐(大豆) ツナ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草 人参 こんにゃく	特濃酢(小麦)	
		たんかんおもしろ	たんかんおもしろ(小麦・卵・乳・大豆・アーモンド)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 22 g	炭水化物 67.1 g	
無償提供(紅芋)	11日 (火)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	お米 もちきび				
		魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	ゆず皮	酒 みりん	
		根菜の炒め煮	三温糖 こめ油 ごま油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆)	人参 大根 ごぼう 椎茸 いんげん こんにゃく れんこん たけのこ	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		紫おしるこ 	三温糖 紅芋 白玉団子	加工乳 生クリーム(乳) あずき		ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 917 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 25.8 g	炭水化物 130.4 g	
リクエスト献立	12日 (水)	牛乳		牛乳			
		◎ボンゴレスパゲティ	スパゲティー(小麦) こめ油	あさり ベーコン(豚肉) いか	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	ぬちまーす 白ワイン こしょう 醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 酒	
		オムレツのトマトソースがけ	三温糖 こめ油	プレーンオムレツ(卵・大豆・小麦)	玉葱 マッシュルーム ピクルス	デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) ケチャップ	
		豆腐サラダ	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	沖縄豆腐(大豆) ツナ	きゅうり 人参 大根 小松菜	ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 65.1 g	
三色そばろ井	13日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		三色そばろ炒め	三温糖 こめ油	鶏肉 卵 大豆	生姜 人参 いんげん	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦) 酒	
		うるま産車えびのフライ	大豆油	うるま産車えびフライ(えび・小麦・大豆)	揚げ回数② 大豆、小麦		
		芋子汁	里芋 白ごま	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 ほうれん草 こんにゃく 生姜	かつお節	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 25.5 g	炭水化物 107.1 g			

行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
14日 (金)	牛乳			牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく		ぬちまーす こしょう ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) カレー粉	
	ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
	パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 加工乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ		ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう 豚がら 酒	
	果物				【予定】りんご		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 98.9 g		
17日 (月)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	お米 麦					
	あぐー豚肉入り肉じゃが	じゃがいも こめ油	あぐー豚肉 	人参 玉葱 なら こんにゃく 椎茸		ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
	魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)	青じそ パセリ		ぬちまーす こしょう マスタード	
	アーモンド入り納豆みそ	三温糖 こめ油 アーモンド	挽きわり納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ		みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 844 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 22.1 g	炭水化物 122.6 g		
18日 (火)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	お米 もちきび					
	魚のチリソースがけ	小麦粉 でん粉 大豆油 ごま油 三温糖	ホキ	生姜 長ねぎ にんにく		ぬちまーす チリパウダー ケチャップ 酒	
	ポークチャプスイ	でん粉 こめ油 ごま油	豚肉	白菜 玉葱 人参 椎茸 きくらげ 竹の子 もやし にんにく チンゲン菜		ぬちまーす ポークブイオン(豚肉) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆)	
	パンウースー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵	人参 きくらげ きゅうり もやし		ぬちまーす 酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 750 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.2 g	炭水化物 109.7 g			
19日 (水)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	お米 麦					
	☺チキンカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 スキムミルク(乳) 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく		ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 豚がら ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉) チキンブイオン(鶏肉) チャツネ (りんご)	
	春菊とあさりの磯和え	三温糖 白ごま	あさり しらす のり	春菊 きゃべつ もやし コーン 人参		醤油(小麦・大豆)	
	果物				【予定】たんかん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 800 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 18.7 g	炭水化物 129.6 g		
20日 (木)	牛乳			牛乳			
	冬の吹き寄せごはん	お米 白ごま こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 れんこん ごぼう 大根葉		ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
	さばの シークワサーソースがけ	三温糖 でん粉	さば	レモン果汁 シークワサー果汁		酒 酢(小麦) りんご酢	
	だんご汁	白玉団子	鶏肉 なんと	人参 大根 ほうれん草 椎茸		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 だし昆布 みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 726 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 86.5 g		
21日 (金)	牛乳			牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン (小麦・乳・大豆)					
	野菜スクランブル	こめ油	卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン 小松菜		ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 ウィンナー(豚肉) ベーコン(豚肉)	人参 玉葱 白菜 セロリ パセリ		ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう 豚がら	
	人参ジャム	三温糖 コーンスターチ		人参 りんご レモン果汁			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 809 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 33.8 g	炭水化物 88.4 g		

揚げ回数③
大豆、小麦、えび

☺リクエスト献立

行事等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
◎リンクエスト献立	24日 (月)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	沖縄そば麺 (小麦・大豆)				
	★全国 学校給 食週間 (~30 日まで)	◎沖縄そば	そば汁		豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油 (小麦・大豆) みりん 豚がら
			焼きししゃも		子持ちししゃも		
		おからイリチー	こめ油	おから(大豆) ひじき ツナ 豚肉	人参 もやし こんにやく 木くらげ 大根葉	ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節 こしょう カレー粉	
		みほそまんじゅう	みほそまんじゅう (小麦・ 乳・卵・ごま・大豆)				
	一食当たりの栄養価	エネルギー 899 kcal	たんぱく質 40.7 g	脂質 23 g	炭水化物 127.6 g		
◎リンクエスト献立	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		パパイヤと 大根の煮つけ		ていびち(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	パパイヤ 大根 人参 いんげん こんにやく	ぬちまーす かつお節 酒 醤油 (小麦・大豆) みりん	
		魚の花園やき	マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう	
		彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸けずり	白菜 きゅうり 人参 木くらげ 大根漬け	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 836 kcal	たんぱく質 40.1 g	脂質 28.7 g	炭水化物 105.8 g	
◎リンクエスト献立	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		◎揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉(大豆) チーズ(乳)		揚げ回数① 大豆	
		白菜とさつまいもの クリーム煮	さつまいも 小麦粉 こめ 油 マーガリン(乳・大豆)	生クリーム(乳) 加工乳 ベーコン(豚肉)	白菜 人参 しめじ 玉葱 マッシュルーム パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) こしょう 豚がら	
		菜の花サラダ	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 34.4 g	炭水化物 99 g	
◎無償提供(ラード)	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	お米 こめ油 ラード(豚肉)	豚肉 白かまぼこ(大豆) アーサ	椎茸 人参	ぬちまーす かつお節 酒 醤油(小麦・大豆) みりん ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		酒 醤油(小麦・大豆) みりん	
		グンボーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにやく たけのこ	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		果物			【予定】温州みかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 717 kcal	たんぱく質 37.3 g	脂質 15.6 g	炭水化物 108.4 g	
◎無償提供(ラード)	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
		魚汁		さわら 赤魚 アーサ 麦み そ(大豆) 赤みそ(大豆)	大根 人参 えのき ねぎ	酒 かつお節	
		ウサチ	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		うむくじ	うむくじ こめ油				
		一食当たりの栄養価	エネルギー 718 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 14.1 g	炭水化物 120 g	
◎無償提供(ラード)	31日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	お米 麦				
	★トゥ シヌ ユール	ソーキ汁		豚ソーキ 昆布 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	大根 島人参 山東菜	かつお節 豚がら	
		ミミガーさしみ	白ごま 三温糖	ミミガー(豚肉) 甘口白みそ(大豆)	きゅうり もやし 大根 人参	みりん 酢(小麦)	
		紅芋かりんとう	紅芋 大豆油 三温糖 黒糖 水あめ			揚げ回数② 小麦、乳、大豆	
			一食当たりの栄養価	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 29.1 g	炭水化物 107.2 g

★★★給食献立の人気レシピを紹介します★★★

【まぐろのゆかり焼き(1人分)】 まぐろの切り身50g、ゆかり粉1g、おろし生姜1g、おろしんにんにく0.5g、酢3g、みりん3g、三温糖1.2g
まぐろの切り身に、上記の材料を混ぜ合わせ30分程度、漬け込んでオーブントースターで20分焼くだけです。簡単なので、今日の食事の一品に!!!