



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



にがて もの 苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さん、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けて残している人もいるかもしれません、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになります。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったこともあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの LARA（アジア救援公認団体）から援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



津堅小中学校では1/24(月)から1/28(金)まで、学校給食週間の取り組みとして沖縄の郷土料理Weekを行います。お楽しみに！！



★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。

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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	
5 (水)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	こめ,むぎ			
	お雑煮	白玉団子	かまぼこ	小松菜,だいこん,しいたけ,みつば,しょうが	みりん,料理酒,ぬちまーす,しょうゆ,花かつお,昆布だし
	松風焼き	パン粉,ごま	鶏ひき肉,たまご,白みそ	玉ねぎ	しょうゆ,ぬちまーす,青のり粉
	紅白なます	三温糖,オリーブ油		だいこん,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 592 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 12.3 g	炭水化物 90.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 13.2 g	炭水化物 111.6 g
6 (木)	牛乳		牛乳		
	青菜リゾット	こめ,むぎ,無塩バター	鶏肉,粉チーズ	小松菜,はくさい,玉ねぎ	白ワイン,鶏ガラ,ぬちまーす,こしょう
	魚のアクアパッツァ	オリーブ油	ホキ,あさり	にんにく,トマト,玉ねぎ,パセリ	料理酒,ぬちまーす,こしょう
	温野菜サラダ			ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,コーン	ぬちまーす,こしょう
	紅芋チーズケーキ	紅イモペースト,無塩バター,三温糖	たまご,クリームチーズ		ぬちまーす,シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 29.6 g	炭水化物 74.1 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 803 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 33.2 g	炭水化物 87.2 g
7 (金)	牛乳		牛乳		
	クープジューシー	こめ,サラダ油	細切昆布,かまぼこ	にんじん,ごぼう,にら	しょうゆ,ぬちまーす,みりん,料理酒,花かつお
	ソーキ汁		豚肉,昆布	だいこん,にんじん	しょうゆ,ぬちまーす,花かつお
	千切りイリチー	こめ油,三温糖	豚肉,細切昆布	にんじん,にら,切り干し大根	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
	手作りムーチー	もち粉,紅イモペースト,小麦粉,グラニュー糖			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 13.7 g	炭水化物 93.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 14.9 g	炭水化物 110.3 g
11 (火)	牛乳		牛乳		
	まめごはん	こめ,むぎ		あお豆	
	かき卵チゲスープ	でん粉	たまご,豆腐	玉ねぎ,ほうれん草,にんじん,白菜キムチ	ぬちまーす,しょうゆ
	魚のカラフル焼き	三温糖	ホキ	人参,コーン,玉ねぎ,パセリ	ぬちまーす,こしょう,白ワイン
	ごぼうのさっぱりサラダ	三温糖	鶏ささみ	ごぼう,きゅうり,にんじん	酢,ぬちまーす,しょうゆ
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 16.6 g	炭水化物 82.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 18.2 g	炭水化物 102.2 g
12 (水)	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	かぼちゃのクリームスープ	無塩バター,小麦粉,サラダ油	鶏肉,生クリーム,牛乳	かぼちゃペースト,玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	ぬちまーす,こしょう
	手作りハンバーグ	パン粉,無塩バター,三温糖	牛ひき肉,豚肉,ソイミー,たまご	玉ねぎ	ナツメグ,ぬちまーす,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン
	フレンチサラダ	オリーブ油,三温糖		キャベツ,きゅうり,にんじん	ぬちまーす,酢,こしょう
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 658 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 30.7 g	炭水化物 61.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 856 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 39.3 g	炭水化物 81.3 g
13 (木)	牛乳		牛乳		
	シシリアンライス	こめ,はちみつ,三温糖,ひとくちマヨネーズ	牛ひき肉,豚肉,豚レバー,ソイミー	にんにく,玉ねぎ,りんご,生,キャベツ	みりん,しょうゆ
	コンソメスープ		鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	鶏ガラ,ぬちまーす,チキンコンソメ
	バナナ			バナナ	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 22.7 g	炭水化物 80.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 781 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 107.2 g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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 (金)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	わかめの味噌汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	にんじん,しめじ,こねぎ	花かつお
	鶏肉と大根のこっくり煮	三温糖	鶏肉	だいこん,にんじん,いんげん,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん
	切り干し大根サラダ	三温糖		切り干し大根,小松菜,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢,ぬちまーす,和風ドレッシング
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 87.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 19.9 g	炭水化物 102.6 g
17 (月)	牛乳		牛乳		
	うっちゃんらいす	こめ,無塩バター			うっちゃん,ぬちまーす
	チキンカレー	こめ油	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	料理酒,カレールウ,カレー粉,ウスターソース,鶏ガラ
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ワインナー	玉ねぎ,アスパラ,にんじん,パセリ	こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 19.9 g	炭水化物 93.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 109.6 g
18 (火)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	コーン中華スープ	でん粉	たまご	にんじん,玉ねぎ,コーン,長ねぎ	ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ
	チャプチエ	はるさめ,こめ油,三温糖,ごま油	豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,にら,赤パプリカ	料理酒,しょうゆ,みりん,こしょう,しょうゆ
	中華和え	三温糖,ごま	ツナ	きゅうり,パパイヤ,にんじん	酢,しょうゆ,マスタード,ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 703 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 20.7 g	炭水化物 105.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 814 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 124.8 g
19 (水)	牛乳		牛乳		
	チーズライス	こめ,じゃがいも,サラダ油	鶏肉,チーズ	にんじん,玉ねぎ,いんげん	料理酒,ぬちまーす,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン
	ABCマカロニスープ	じゃがいも,こめ油,ABCマカロニ	ミックスビーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,セロリ,にんにく	鶏ガラ,しょうゆ,ぬちまーす,こしょう
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	にんにく,しょうが	マーマレード,しょうゆ
	プロッコリーサラダ	オリーブ油		プロッコリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン	ぬちまーす,シークワーサー果汁
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.8 g	炭水化物 89.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 848 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 27.1 g	炭水化物 112.3 g
20 (木)	牛乳		牛乳		
	あわごはん	こめ,あわ			
	根菜の味噌汁	さつまいも	赤みそ,白みそ	だいこん,にんじん,れんこん,しいたけ,しめじ,長ねぎ	花かつお
	さばのカレー竜田揚げ	でん粉,サラダ油	さば		料理酒,しょうゆ,カレー粉
	わかめときゅうりの和え物	三温糖,ごま油	わかめ,ツナ	きゅうり,にんじん,コーン	ぬちまーす,しょうゆ,酢
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 20.1 g	炭水化物 87.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 26.5 g	炭水化物 103.4 g
21 (金)	牛乳		牛乳		
	セサミトースト	食パン,無塩バター,グラニュー糖,ごま			
	トマトとたまごのスープ	パン粉	たまご	トマト,玉ねぎ,はくさい,にんじん,セロリ,パセリ	ぬちまーす,チキンコンソメ,鶏ガラ
	豚肉のマスタードソース		豚肉,生クリーム	マッシュルーム,えのき,玉ねぎ,にんにく	ぬちまーす,こしょう,白ワイン,マスタード
	くだもの			ネーブル	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 29.7 g	炭水化物 70.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 34.1 g	炭水化物 81.7 g

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
			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	
学校給食週間 リクエスト給	24 (月)	牛乳		牛乳		
		沖縄そば	そば麺	豚肉,かまぼこ	しょうが,こねぎ	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,料理酒,花かつお
		タマナーチャンプルー		厚揚げ	キャベツ,にんじん,にら,たまねぎ	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ
		塩せんべい	こめ粉,サラダ油			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 652 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 26.2 g	炭水化物 73.2 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 27.5 g	炭水化物 85.6 g
	25 (火)	牛乳		牛乳		
		あわごはん	こめ,あわ			
		イナムドウチ	こんにゃく	豚肉,かまぼこ,甘口白みそ	しいたけ,にんじん	ぬちまーす,花かつお
		もずくのかき揚げ	小麦粉,サラダ油	もずく,たまご	ごぼう,にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす
		ジーマーミ豆腐	くずでん粉,水あめ	落花生		花かつお,しょうゆ,みりん
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.1 g	炭水化物 88.6 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 870 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 29.8 g	炭水化物 117.2 g
	26 (水)	牛乳		牛乳		
		麦ご飯	こめ,むぎ			
		クーリジシ		豚肉,かまぼこ,たまご	こんにゃく,だいこん,小松菜	料理酒,花かつお,しょうゆ,ぬちまーす
		グルクンのシークァーサーソースかけ	でん粉,こめ油,三温糖,でん粉	グルクン	にんじん,玉ねぎ	ぬちまーす,花かつお,しょうゆ,みりん,シークワーサー果汁
		チキナーチャンプルー	こめ油	豆腐	からしな,もやし,にんじん	ぬちまーす,しょうゆ,みりん,ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 73 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 100.4 g
	27 (木)	牛乳		牛乳		
		セーファン	こめ,三温糖	たまご	しいたけ,からしな,にんじん,きくらげ,しょうが	花かつお,昆布だし,しょうゆ,ぬちまーす
		ミヌダル	三温糖	豚ロース,ごま		料理酒,しょうゆ,みりん
		大根の梅酢漬け	三温糖,こめ油		だいこん	梅びしお,りんご酢
		ちんすこう	小麦粉,三温糖,ラード			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 672 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 28.7 g	炭水化物 75.5 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 915 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 37.5 g	炭水化物 107.1 g
	28 (金)	牛乳		牛乳		
		☆もずく丼	こめ,サラダ油,三温糖	もずく,豚肉,牛ひき肉,鶏レバー	小松菜,玉ねぎ,にんじん,にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん,ぬちまーす,こしょう,花かつお
		アーサのすまし汁		豆腐,アーサ	にんじん,とうがん,しいたけ	しょうゆ,花かつお,ぬちまーす
		ンムニー	紅イモペースト			ぬちまーす
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 15.2 g	炭水化物 88.8 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 16.8 g	炭水化物 119.8 g
	31 (月)	牛乳		牛乳		
		きのこのクリームパスタ	スパゲティ麺,無塩バター	牛乳,鶏肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ほうれん草	チキンコンソメ
		あさりと野菜のスープ	じゃがいも	あさり	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,いんげん,セロリ	チキンブイヨン,ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
		ほうれん草と豆腐のキッシュ	じゃがいも,こめ油	豆腐,ツナ,たまご,生クリーム,チーズ	ほうれん草,しめじ	ぬちまーす,こしょう,チキンコンソメ
		キャロットケーキ	三温糖,オリーブ油,小麦粉	たまご,くるみ	にんじん,レーズン	ベーキングパウダー
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 839 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 33.6 g	炭水化物 96.3 g
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 1046 kcal	たんぱく質 42.8 g	脂質 38.9 g	炭水化物 127.2 g