



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの三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。

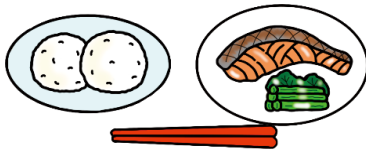


1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

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。現在の山形県鶴岡市にあるお寺に開校された忠愛小学校で、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）からの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の目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

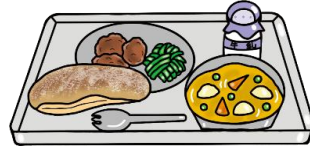
日本で最初の給食

おにぎり、
塩だけ、菜の漬物



明治22年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが、学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの電田揚げ・カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？

お待ちかね！リクエスト給食の登場です！

与那城給食センターでは、卒業を控えた中学3年生と小学6年生に、リクエスト給食アンケートを実施しました。今月から3月までの間に、リクエスト上位のメニューが登場しますので、楽しみにしてくださいね☆

1月予定

- シチュー
- 沖縄そば

2月予定

- 親子丼
- ラーメン
- カレー

3月予定

- 揚げパン
- オムライス

世界の料理

第7回

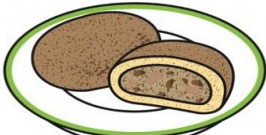
ロシア



ボルシチ

ビーツの
入った赤い
色のスープ。

ピロシキ
具を包んで
焼いたり揚げたり
した総菜パン。



ペリメニ

水ギョウザ。
スメタナを
添えて食べる。



正式名称：ロシア連邦 面積：約1710万km²* (日本の約45倍)
人口：約1億4680万人* (2017年1月) ※ロシア国家統計庁

ユーラシア大陸の北側、アジアからヨーロッパにまたがる世界で一番広い国です。日本の45倍もの広さですが、人口は日本とあまり変わりません。冬が長く、厳しい寒さに耐えられるよう、高エネルギー（高カロリー）の食品が好まれ、マヨネーズの消費量が世界一です。じゃがいもと肉類をマヨネーズであえた「サラート・オリヴィエ」は、ロシア風サラダとしてヨーロッパなどでも親しまれており、日本のポテトサラダのルーツといわれています。また、ロシア料理に欠かせないのが「スメタナ」という酸味のあるクリームで、代表的な家庭料理である「ボルシチ」をはじめ、「ピーフストロゴノフ」や「ペリメニ」など、さまざまな料理に使われます。主食はパンでライ麦で作る黒パンが伝統的に食べられています。給食では、サラート・オリヴィエとボルシチを作ります。お楽しみに！

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
 アレルゲンは、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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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、「榊ぬちまーす」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。

1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

行事等	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	揚げ油			
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質					
彩小中欠食	5 (水)	牛乳		牛乳						
		黒米ごはん	米 黒米							
		だし巻きたまご		だし巻きたまご(卵 小麦 大豆)						
		スンシーイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ 油揚げ(大豆)	スンシー 人参 切干大根 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす みりん 酒 ポークブイオン(鶏 豚) かつお節				
		ア-サ汁		ア-サ 豆腐(大豆)	冬瓜 長葱	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節				
		ふわっといちご(与小のみ)	ふわっといちご(大豆 ゼラチン りんご)							
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	636 kcal	たんぱく質	25.1 g	脂質	20.4 g	炭水化物	88.3 g
	6 (木)	牛乳		牛乳						
		スパゲティナポリタン	スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油	ウインナー(豚) 豚肉 パルメザンチーズ(乳)	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマトソース(大豆)	おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏) ウスターソース ポークブイオン(鶏 豚)				
		かぼちゃひき肉フライ	大豆油	かぼちゃひき肉フライ(小麦 大豆 豚)						
		ビーンズサラダ	ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	5種豆ミックス ハム(豚 大豆 鶏)	あお豆(大豆) きゅうり コーン ブロッコリー	粒マスタード 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦)				
		ふわっといちご(彩小中のみ)	ふわっといちご(大豆 ゼラチン りんご)							
		一食当たりの栄養価(与小)	エネルギー	582 kcal	たんぱく質	23.5 g	脂質	21.4 g	炭水化物	72 g
		一食当たりの栄養価(彩小)	エネルギー	660 kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	23.4 g	炭水化物	86.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	804 kcal	たんぱく質	28.8 g	脂質	27.6 g	炭水化物	107.2 g		
七草	7 (金)	牛乳		牛乳						
		うちな-野菜の七草がゆ	米 麦 こめ油	豚肉 みそ(大豆)	人参 大根葉 ほうれん草 クレソン 小松菜 フーチバー からし菜	醤油(小麦 大豆) ぬちまーす ポークブイオン(豚) かつお節				
		まぐろの塩こうじ焼き		まぐろ		塩こうじ				
		がんもどきと大根のべっこう煮	三温糖 こめ油	がんもどき(大豆 ごま)	大根 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	457 kcal	たんぱく質	28.9 g	脂質	16.6 g	炭水化物	45.8 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	545 kcal	たんぱく質	34.8 g	脂質	19.2 g	炭水化物	56.2 g		
鏡開き	1 (火)	牛乳		牛乳						
		ひじきごはん	米 麦 三温糖 こめ油	豚肉 ひじき	ごぼう 人参 椎茸 グリンピース	醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節				
		魚のにんじんソース焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき	人参 玉葱	塩 こしよ				
		白みそ雑煮	もち 里芋	鶏肉 なたとみそ(大豆)	人参 大根 ほうれん草	だし 昆布 かつお節				
		紅チーズ	紅チーズ(小麦 卵 乳 大豆)							
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	665 kcal	たんぱく質	32.6 g	脂質	16.6 g	炭水化物	92.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	783 kcal	たんぱく質	39.3 g	脂質	17.9 g	炭水化物	112 g		
12 (水)		牛乳		牛乳						
		ごはん	米							
		マーボー豆腐	ごま油 片栗粉 こめ油	豆腐(大豆) 豚肉 牛肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 きくらげ 椎茸 にら	酒 おろしにんにく おろし生姜 ケチャップ 醤油(小麦 大豆) オイスターソース テンメンジャン(大豆 小麦) 豆板醤 ポークブイオン(豚) ぬちまーす				
		中華あえ	春雨 ごま 三温糖 ごま油	錦糸卵 ハム(豚 大豆 鶏)	きゅうり もやし 小松菜 人参	醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす				
		オレンジ(予定)			オレンジ(予定)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	620 kcal	たんぱく質	26.5 g	脂質	21.3 g	炭水化物	80.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	763 kcal	たんぱく質	31.9 g	脂質	25 g	炭水化物	100.7 g		

油
1回目
大豆

行事等	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	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			
与幼体験給食	13 (木)	牛乳			牛乳					
		麦ごはん	米 麦							
		のり巻きたまご			のり巻きたまご(卵 小麦 大豆)					
		野菜炒め	こめ油		豚肉 チキアギ		キャベツ もやし 人参 小松菜		醤油(小麦 大豆) ぬちまーす	
		さつまいものみそ汁	さつまいも		油揚げ(大豆) みそ(大豆)		大根 ねぎ		かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 kcal		たんぱく質 25.2 g		脂質 18.9 g		炭水化物 80.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 724 kcal		たんぱく質 28.8 g		脂質 20.8 g		炭水化物 102.2 g	
世界の料理(ロシア)	14 (金)	牛乳			牛乳					
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)							
		鮭とキャベツのカツ	大豆油		鮭とキャベツのカツ(小麦 鮭 大豆)					油 2回目 大豆 小麦 豚
		サラート・オリヴィエ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖		ハム(豚 大豆 鶏)		人参 きゅうり コーン グリーンピース		ピクルス 酢(小麦) ぬちまーす	
		ボルシチ	バター(乳)		牛肉		大根 人参 玉葱 セロリ ピーツ にんにく トマトペースト		チキンブイオン(鶏)ぬちまーす こしょう	
		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 19.4 g		炭水化物 75 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 681 kcal		たんぱく質 27.9 g		脂質 22 g		炭水化物 89.6 g	
おむすびの日	17 (月)	牛乳			牛乳					
		ごはん	米							
		おでん	じゃがいも 三温糖		鶏肉 ちくわ うずら卵 がんもどき(大豆 ごま)		人参 大根 こんにゃく 小松菜		醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす だし昆布 かつお節	油 3回目 大豆 小麦 豚 鮭
		きびなごの南蛮漬	片栗粉 大豆油 三温糖		きびなご		パプリカ 玉葱		酢(小麦)	
		納豆みそ	三温糖 こめ油		ひきわり納豆(大豆) 豚肉 糸かつお みそ(大豆)		生姜 ねぎ		みりん 酒	
		おむすびのり			のり					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 650 kcal		たんぱく質 29.9 g		脂質 19.8 g		炭水化物 84.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 807 kcal		たんぱく質 36.3 g		脂質 23.4 g		炭水化物 108.2 g			
18 (火)	18 (火)	牛乳			牛乳					
		カラフルピラフ	米 こめ油		豚肉		人参 玉葱 パプリカ ピーマン マッシュルーム コーン		ポークブイオン(鶏 豚) ぬちまーす 醤油(小麦 大豆) こしょう	
		ハニーマスタードチキン	はちみつ		鶏肉				粒マスタード 醤油(小麦 大豆) 白ワイン	
		麦のポターージュ	じゃがいも 麦 小麦粉 コーンスターチ こめ油 乳不使用マーガリン(大豆)		ベーコン(豚) 白いんげん豆 豆乳(大豆)		玉葱 人参 セロリ		チキンブイオン(鶏) ぬちまーす こしょう	
		オレンジ(予定)					オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 644 kcal		たんぱく質 25.1 g		脂質 23.7 g		炭水化物 79.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 800 kcal		たんぱく質 31.7 g		脂質 29.6 g		炭水化物 99.3 g	
19 (水)	19 (水)	牛乳			牛乳					
		煮込みうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆)		白菜 人参 小松菜 長葱 椎茸		醤油(小麦 大豆)みりん 酒 ぬちまーす かつお節	油 1回目 大豆
		チーズかまぼこ磯辺揚げ	小麦粉 ごま 大豆油		チーズかまぼこ(乳 大豆) 卵 青のり				ぬちまーす	
		ナッツ入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油				人参 ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) 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 26.6 g		脂質 24.5 g		炭水化物 54.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 660 kcal		たんぱく質 30.3 g		脂質 27.9 g		炭水化物 63.4 g	
		20 (木)	20 (木)	牛乳			牛乳			
ごはん	米									
さばのカレー焼き				さば				カレー粉 醤油(小麦 大豆) 酒 おろしにんにく		
根菜のみそ汁				豆腐(大豆) みそ(大豆)		大根 人参 ごぼう 長葱		かつお節		
さつまいものフルーツきんとん	さつまいも 三温糖 バター(乳)			脱脂粉乳		りんご 黄桃(もも) レーズン				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal			たんぱく質 26.2 g		脂質 17.7 g		炭水化物 81.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 745 kcal			たんぱく質 31.7 g		脂質 20.5 g		炭水化物 103.9 g		
リクエスト給食	21 (金)	牛乳			牛乳					
		コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)							
		黄金芋のシチュー	黄金芋 じゃがいも 小麦粉 こめ油 マーガリン(乳 大豆) コーンスターチ		鶏肉 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳)		玉葱 人参 かぼちゃ		チキンブイオン(鶏)ぬちまーす こしょう	
		オムレツのきのこソースかけ	三温糖		オムレツ(卵 小麦 大豆)		トマト缶 セロリ しめじ マッシュルーム		赤ワイン ケチャップ 中濃ソース(大豆 りんご)	
		オレンジ(予定)					オレンジ(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 610 kcal		たんぱく質 23.8 g		脂質 18.9 g		炭水化物 83.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 765 kcal		たんぱく質 30.5 g		脂質 24.9 g		炭水化物 102.4 g	

行事等	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	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			
給食週間 (28日まで)	24 (月)	牛乳			牛乳					油 2回目 大豆 小麦 乳 卵 ごま
		クアージュシー	米 麦 三温糖 こめ油		豚肉 白かまぼこ		人参 ごぼう 椎茸		醤油(小麦 大豆)酒 みりん ぬちまーす かつお節 ポークブイオン(鶏 豚)	
		グルクンのシークワサーあんかけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 三温糖		グルクン アーサ		パプリカ 玉葱		シークワサー果汁 酢(小麦) 醤油(小麦 大豆)	
		イナムドウチ			豚肉 黄色かまぼこ みそ(大豆)		こんにゃく 竹の子 椎茸		ポークブイオン(鶏 豚)かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 626 kcal		たんぱく質 33.1 g		脂質 200.9 g		炭水化物 72.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 765 kcal		たんぱく質 40.2 g		脂質 24.7 g		炭水化物 90.6 g	
	25 (火)	牛乳			牛乳					
		ごはん	米							
		ミヌダル	ごま 三温糖		豚肉				醤油(小麦 大豆)みりん 酒 おろし生姜	
		とうふチャンプルー	こめ油		豆腐(大豆) ツナ		人参 キャベツ もやし にら		醤油(小麦 大豆)ぬちまーす	
		やまいものみそ汁	やまいも		豚肉 みそ(大豆)		人参 小松菜		かつお節	
		クガニ(予定)					クガニ(予定)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 kcal		たんぱく質 31.7 g		脂質 18.3 g		炭水化物 82.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal		たんぱく質 38.9 g		脂質 21.7 g		炭水化物 102.6 g			
	26 (水)	牛乳			牛乳					
		麦ごはん	米 麦							
		魚のクーブマチ	三温糖		ほき 昆布		かんぴょう		醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
		ハンダマの白あえ	三温糖 ごま		ツナ 豆腐(大豆)みそ(大豆)		ハンダマ 小松菜 人参		醤油(小麦 大豆)ぬちまーす	
		クーリジシ			豚肉 卵		冬瓜 こんにゃく 椎茸 きくらげ		醤油(小麦 大豆)ぬちまーす ポークブイオン(豚)かつお節	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 558 kcal		たんぱく質 29 g		脂質 16.8 g		炭水化物 69 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 677 kcal		たんぱく質 34.2 g		脂質 19.5 g		炭水化物 88 g			
リクエスト給食	27 (木)	牛乳			牛乳					
		沖縄そば	沖縄そば(小麦) 三温糖		豚肉				おろし生姜 醤油(小麦 大豆) みりん 酒	
		チデークニのみそ炒め	三温糖 こめ油		豚肉 チキアギ みそ(大豆)		ねぎ		醤油(小麦 大豆)みりん ぬちまーす チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(鶏 豚)かつお節	
		焼きいも	さつまいも						みりん ぬちまーす ポークブイオン(鶏 豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 692 kcal		たんぱく質 32.3 g		脂質 25 g		炭水化物 78.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 807 kcal		たんぱく質 38.5 g		脂質 26.9 g		炭水化物 94.2 g	
	28 (金)	牛乳			牛乳					
		ごはん	米							
		ヌンクークワー	三温糖 こめ油		豚肉 厚揚げ(大豆) チキアギ		大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん		醤油(小麦 大豆)みりん 酒 かつお節	
		ミミガアのウサチ	ごま 三温糖		豚ミミガー みそ(大豆)		もやし きゅうり		醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		黒糖アガラサー	小麦粉 黒糖 砂糖						重曹 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 614 kcal		たんぱく質 24.4 g		脂質 16.5 g		炭水化物 89.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 727 kcal		たんぱく質 28.7 g		脂質 18.7 g		炭水化物 107.9 g			
与小欠食	31 (月)	牛乳			牛乳					
		フレンチトースト	食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 バター(乳) パームシュガー 粉糖		加工乳 卵					
		ポークビーンズ	じゃがいも 小麦粉 ポークビーンズ(小麦 大豆 豚) マーガリン(乳 大豆) 三温糖 こめ油		豚肉 大豆 白いんげん豆		玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム		おろしにんにく ウスターソース デミグラスソース(小麦 鶏) ケチャップ 赤ワイン ぬちまーす こしょう ポークブイオン(豚)	
		シーザーサラダ	クルトン(小麦 乳 大豆) シーザーサラダドレッシング(卵 乳 大豆 りんご) 三温糖		ハム(豚 大豆 鶏)		大根 キャベツ コーン パプリカ		酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 675 kcal		たんぱく質 28.7 g		脂質 24.4 g		炭水化物 82.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 856 kcal		たんぱく質 35.9 g		脂質 29.9 g		炭水化物 108.7 g	