



1月 給食だより

～栄養目標～
郷土料理について知ろう！

あけましておめでとうございます。気持ち新たに、子ども達の健やかな成長と健康を願い、安全で美味しい給食作りを頑張ります。よろしくお願致します。
沖縄でも、寒い日が多くなりました。一日を元氣いっぱい過ごせるように、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう！



新年の無病息災を願う 正月行事



七草がゆ献立

今月は、沖縄でとれた菜っ葉を入れた沖縄風七草がゆが登場します。



鏡びらき献立

神様にお供えたお餅を食べて、ちからを分けてもらうという風習です。

今月の
こだわり



今年はおうさぎ年

うさぎのようにやさいをモリモリ
たべよう！

全国学校給食週間

学校給食は、単なるお昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業の食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど様々なことを学ぶための教材となるものです。時代とともに、給食の目的も移り変わり、現在は、郷土料理の継承や食習慣、地産地消を学ぶための給食として提供されています。今年も、郷土料理や沖縄県の食材を使用した献立を取り入れています。

明治22年 (1889年)

おにぎり 塩ザケ 漬物

昭和25年 (1950年)

パン ミルク カレーシチュー

昭和38年 (1963年)

主食として、ソフト麺が登場する

昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる

健康を考えた食事の仕方や食習慣を学ぶための給食



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・かき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、「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 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ物
		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		
6日 (金)	牛乳		牛乳						
	沖縄風七草がゆ	米	ツナフレーク 鶏肉	ほうれん草 小松菜 パクチョイ 山東菜 大根 人参		花かつお 豚骨 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす			揚げ ① 大豆
	田いものから揚げ	田芋 小麦粉 でん粉 三温糖 サラダ油(大豆)				醤油(小麦・大豆) みりん			
	豚肉といんげんの炒めもの	こめ油 三温糖	豚肉	いんげん 人参 玉ねぎ 木くらげ しょうが こんにゃく		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす			
うまかつ十	うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)								
一食当たりの栄養価		I礼	538 kcal	たんぱく質	26.4 g	脂質	24.3 g	炭水化物	51.4 g

日	献立名	黄(ぎ)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		
10日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	麻婆豆腐	三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉 そばろ大豆 赤みそ(大豆)	竹の子 木くらげ 椎茸 にんにく 生姜 人参 なら 玉ねぎ	トウバンジャン テンメンジャン(大豆・ 小麦) 醤油(小麦・大 豆) ケチャップ ポーク フィヨン(鶏・豚) ぬち まーす	
	ひじきシュウマイ		ジャンボひじきしゅうま い(小麦・豚・鶏・大 豆)			
	茎わかめの中華和え	はるさめ ごま ごま油 三温糖	茎わかめ 紅麴ハム (豚・大豆)	きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 617 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.1 g	炭水化物 87.4 g	
11日 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	お雑煮	煮込みもち 	鶏肉	人参 大根 椎茸 ほうれん草	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) みり ん ぬちまーす 花かつお	
	魚のかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮 (小麦・大豆)			
	五目きんぴら	ごま 三温糖 ごま油 こめ油	豚肉	ごぼう れんこん 人参 いんげん こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
	くだもの			みかん(よてい)		
一食当たりの栄養価		I補給 - 647 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.8 g	炭水化物 89.8 g	
12日 (木)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
	照り焼き チキンパティ	てりやき バー ガー	照り焼きチキンパティ (小麦・大豆・鶏・りん ご)			
	サンド用サラダ	オリーブ油 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)		人参 キャベツ きゅうり 白菜	フレンチドレッシング ぬちまーす	
	豆と穀物の ミネストローネ	じゃがいも こめ油	無塩せきベーコン(豚) 白いんげん豆 白花豆ペースト 五種豆と五穀(大豆)	人参 玉ねぎ 大根 セロリー パセリ トマト	ケチャップ ローリエ トマトソース(大豆) 豚骨 ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす こしょう	
一食当たりの栄養価		I補給 - 681 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 29.4 g	炭水化物 72.3 g	
13日 (金)	牛乳		牛乳			
	キャロットピラフ	米 サラダ油(大豆)	豚肉 無添加ウインナー(豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	ワイン ぬちまーす チキンフィヨン(鶏)	
	あじのカレーフライ	サラダ油(大豆)	あじのカレーフライ(小 麦・大豆・豚)			
	アーモンド入りサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	紅麴ハム(豚・大豆)	ブロッコリー 大根 人参 小松菜	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす りんご酢	揚げ ② 小麦 大豆
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
一食当たりの栄養価		I補給 - 653 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 27.6 g	炭水化物 71.6 g	
16日 (月)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	きのこ入り コーンスープ	でん粉	絹ごし豆腐(大豆)	しめじ えのき マッシュルーム コーン 玉ねぎ パセリ にんじん クリームコーン缶	薄口醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・ 豚) 豚から ローリエ ぬちまーす こしょう	
	厚焼きたまご		厚焼きたまご (卵・小麦・大豆)			
	ブルコギ風炒め	こめ油 でん粉 三温糖	牛肉 厚揚げ(大豆)	白菜 玉ねぎ 赤ピーマン なら にんにく しょうが	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす コチジャン(大豆)	
一食当たりの栄養価		I補給 - 635 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 20.8 g	炭水化物 82 g	

日	献立名	黄(ぎ)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		
17日 (火)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン (小麦・大豆)				
	カレークリーム煮	マカロニ (小麦) じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花生 白いんげん豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	ワイン ぬちまーす こしょう カレー粉 豚骨 チキンフィヨン (鶏)	
	チキンのバジル焼き		鶏肉	バジル にんにく	薄口醤油 (小麦・大豆) ワイン	
	アロエ入りフルーツ ミックス			ニューピオーネ パイン 黄桃 アロエ	りんごジュース	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 700 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 29.7 g	炭水化物 73.1 g	
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	ハンダマごはん	米 サラダ油 (大豆)	鶏肉 油揚げ (大豆) 大豆	人参 椎茸 ごぼう ハンダマ 梅 (小麦・大豆・りんご)	ゆかり 花かつお ポーク フィヨン (鶏・豚) 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	厚揚げのアーサあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ (大豆) アーサ	えのき 玉ねぎ 人参	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	磯香和え	三温糖	のり 糸けずり ちくわ	はくさい もやし ほうれん草 人参	薄口醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
	とっとチーズ		とっとチーズ (乳・アーモンド・ごま)			
一食当たりの栄養価	I補給 - 597 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 19.4 g	炭水化物 74.4 g		
19日 (木) 具志川小 欠食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 無圧パン麦				
	いりどり	三温糖 こめ油	鶏肉 一口かまぼこ (大豆)	人参 ごぼう れんこん 大根 椎茸 いんげん こんにゃく	花かつお 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	魚の白みそ焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)		酒 みりん	
	手作りふりかけ	ごま アーモンド ごま油 三温糖	乾燥大豆 糸けずり	刻み高菜漬 (大豆)	薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす ゆかり	
	くだもの			りんご (よてい)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 604 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 14.6 g	炭水化物 84.5 g		
20日 (金)	牛乳		牛乳			
	和風スパゲッティ	スパゲティ (小麦) こめ油	鶏肉 無塩せきベーコン (豚)	玉ねぎ 椎茸 人参 マッシュルーム しめじ 木くらげ ピーマン にんにく	ワイン 醤油 (小麦・大豆) こしょう ぬちまーす チキンフィヨン (鶏)	揚げ ③ 小麦 大豆 豚
	わかさぎフリッター	サラダ油 (大豆)	わかさぎフリッター (小麦・大豆)			
	豆っこサラダ	アーモンド エッグケアマヨネーズ (大豆)	大豆 ひよこ豆	大根 きゅうり コーン あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) コーンクリームドレッシング	
	ドライフルーツ			ドライパインアップル		
一食当たりの栄養価	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 24.7 g	炭水化物 65.3 g		
23日 (月) 田場小 あげな小 欠食	牛乳		牛乳			
	二色芋ごはん	米 紅芋 さつまい サラダ油 (大豆)	鶏肉 油揚げ (大豆) 大豆	人参 ねぎ あお豆 (大豆)	花かつお チキンフィヨン (鶏) 醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	鶏と野菜の焼きつくね		若鶏と野菜の焼きつくね (小麦・大豆・鶏)			
	さきいかの和え物	ごま ごま油 三温糖	さきいか (乳・いか)	きゅうり 人参 もやし 大根 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)	
	さくらゼリー	さくらゼリー				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.7 g	
24日 (火) 学校給食週間	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 五穀米 (大豆・ごま)				
	根菜汁	さつまい	鶏肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	花かつお	
	魚のしお焼き		鮭		ぬちまーす	
	梅干し 焼きのり		焼きのり	はちみつ入梅干し		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 542 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 11.1 g	炭水化物 81.5 g	

全国学校給食週間!

日	献立名	黄(ぎ)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		
学校給食週間 25日 (水)	牛乳		牛乳			
	 ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	煮つけ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	冬瓜 人参 いんげん 生姜 こんにゃく	花かつお 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	揚げ④ 小麦 大豆 豚
	グルクンのからあげ	小麦粉 でん粉 サラダ油(大豆)	グルクン		塩 こしょう	
	もずくと胡瓜の和え物	三温糖	もずく	大根 きゅうり 人参 シークワサー	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 562 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 14.1 g	炭水化物 81.8 g	
学校給食週間 26日 (木)	牛乳		牛乳			
	 沖縄そば	沖縄そば (小麦・大豆)				
	沖縄そば(汁)		豚肉 丸大かまぼこ	生姜 ねぎ 椎茸	花かつお ポークフィヨン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	うむくじ天ぷら	芋くじ天ぷら こめ油				
	タマナーチャンプルー	こめ油	ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	くだもの			きんかん(よてい)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 573 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18 g	炭水化物 76 g	
学校給食週間 27日 (金)	牛乳		牛乳			
	 黒米ごはん	米 黒米				
	イナムドゥッチ		黄かまぼこ(大豆) 厚揚げ(大豆) 豚肉 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	豚骨 花かつお	
	ミヌダル	三温糖 ごま	豚肉	しょうが	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	千切りイリチー	三温糖 こめ油	豚肉 昆布 ちきあげ(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 603 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 78.9 g	
学校給食週間 30日 (月) 具志川小 兼原小 欠食	牛乳		牛乳			
	 麦ごはん	米 無圧ペン麦				
	中身汁		豚肉 中身	椎茸 ねぎ 生姜 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 薄口 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒 花かつお 豚骨	
	魚のクープマチ	三温糖	こんぶ ホキ	生姜 かんぴょう	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 酢(小麦) 花かつお	
	チテークニーイリチー		豚肉	金美人参 島人参 大根 木くらげ こんにゃく にんにく 葉 玉ねぎ	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン (鶏・豚) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 16.3 g	炭水化物 79.6 g	
学校給食週間 31日 (火)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	コーンチャウダー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 セロリー コーン パセリ クリームコーン缶	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	ウインナーの ケチャップがらめ	三温糖	無添加ウインナー (小麦・牛・豚)		ケチャップ ウスターソース	
	ベジタブルソテー	こめ油	豚肉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 黄パプリカ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 632 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 25 g	炭水化物 75.2 g	

