

いよいよ2024年がスタートしました。どんな冬休みを過ごしていましたか？12月から1月にかけては、1年の中でも太陽がのぼる時間が遅いので、朝の目覚めがよくない人もいるかもしれません。そんな時期だからこそ、起きたら朝ごはんをしっかり食べて、頭も体も目を覚まして元気に1日をスタートさせましょう！

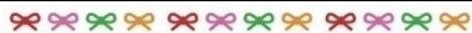
1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の歴史や役割を知る週間です。学校給食は、明治22年に山形県で始まったとされ、130年以上の歴史があります。1月24日～30日の一週間を給食週間とし、郷土料理献立と29日にはタイムスリップ給食として揚げパンが出ます。どんなメニューが出るか、詳しくみていきましょう♪



第一調理場給食週間のテーマ【郷土料理とタイムスリップ給食】

日時	おすすめポイントなど
1月24日	今日から給食週間です。この週間を通して、作る人の気持ちや食べ物大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事ができるようにって欲しいと思います。また、給食週間を通して郷土料理の良さや沖縄独特の野菜などを知ってほしいです。 今日、給食に出ている炒め物「チキナーチャンプルー」のチキナーとはからし菜の事です。塩漬けているからし菜をチキナーといいます。給食では塩漬けにすることは難しいので、しっかり、塩もみして調理しています。
1月25日	もずくは細くてたくさんの枝に分かれています。海藻の仲間です。みなさんは、海の中でもずくを見たことがありますか？今では、養殖をしているのがほとんどですが、春から夏にかけてよく茂ります。沖縄では、伊平屋、伊是名、恩納村、そして、このうるま市でよくとれます。もずくのヌルヌルは体にいいと言われ、カルシウムや鉄分がたくさん入っています。もずくは酢の物にしてよく食べますが、天ぷらや佃煮、みそ汁や雑炊などいろいろと料理の工夫もされています。今日は、もずくとみじん切りにした野菜を炒めました。ご飯にかけて、丼ぶりにして食べて下さい。
1月26日	今日は旧暦1月7日にあたり、七日節句（ナンカヌスク）という行事が行われる日です。沖縄でもこの日は全国とは少し品目は違いますが、ナーजूシー（菜雑炊）を作り皆でいただきつつ、ヒメカン（火の神）や仏壇にお供えし健康祈願します。給食では、よもぎや大根葉等、地元産の葉野菜を使ってナーजूシーを作りました。
1月29日	揚げパンは東京の大田区で生まれました。昭和20年半ば頃、調理師であった篠原常吉さんが、硬くなったパンをどうやったら美味しく食べられるかと考え、油で揚げて砂糖をまぶし、病気で休んだ子どもの家に届けさせたのが始まりだそうです。残された資料（学校日誌）には昭和29年に大田区の学校給食の献立に「揚げパン」の料理名が記されています。篠原さんが給食コンクールで優勝されたことや、調理技術の研究会に出席され、いろいろな会場で『揚げパン』を披露することにより、大田区内や東京都だけではなく全国に伝わっていきました。昭和25年頃の給食に出るパンは、アメリカから寄贈された小麦粉を使っています。
1月30日	琉球料理のミヌダルは、沖縄県が琉球王国だった時代の宮廷料理のひとつです。薄切りにした豚ロースに黒ごまのたれをまぶして蒸します。仕上がりが真っ黒なので、「黒肉（クルジン）」と呼ばれることもあります。昔からお祝い料理として使われていて、王朝時代からある豪華な前菜入れの東道盆（トウンダーブン）には、手の込んだ前菜を7～9品盛り合わせますが、ミヌダルもそのひとつです。



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。



※1月～3月の卒業までの期間は、3年生にアンケートで回答してもらったリクエスト献立をた～くさん入れています。リクエストのあった献立は、料理名に★マークが付いています。リクエストした料理が登場しているかな??

1食当たりの栄養価 基準値			エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
欠食等	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					
9日 (火)	月新年 お祝い 献立	牛乳		牛乳						
		黒米ごはん	米 黒米							
		魚の昆布巻き	三温糖	ホキ 昆布	かんぴょう 生姜	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん 酢(小麦) かつお節				
		紅白なます	白ごま 三温糖		大根 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
		お雑煮 	白玉団子	鶏肉 なんと	椎茸 人参 大根 ほうれん草	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) だし昆布 かつお節 みりん				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 10 g	炭水化物 97.2 g				
10日 (水)	月鏡 びらき	牛乳		牛乳						
		★きやべつの ペペロンチーノ	スパゲティ(小麦) オリーブ油	ベーコン(豚肉) 鶏肉	赤ピーマン 人参 玉葱 きやべつ グリーンアスパラ しめじ にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 鷹の爪				
		きびなごの カリカリフライ	サラダ油	きびなごのカリカリフライ		揚げ回数①				
		ポテトのチーズソテー	じゃがいも こめ油	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 31.8 g	炭水化物 54.2 g				
		11日 (木)	月鏡 びらき	牛乳		牛乳				
麦ごはん	米 麦									
おでん	じゃがいも			鶏肉 ちきあげ(大豆) ちくわ 昆布 厚揚げ(大豆) うずらの卵	人参 大根 こんにゃく かしら菜	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん				
栗入り小倉白玉	栗 白玉団子 黒糖 三温糖			小豆		ぬちまーす				
チリメンふりかけ	白ごま 三温糖			しらすばし 糸けずり 青のり粉		ゆかり粉				
一食当たりの栄養価	エネルギー - 742 kcal			たんぱく質 32.4 g	脂質 15.3 g	炭水化物 118.4 g				
12日 (金)	月鏡 びらき	牛乳		牛乳						
		もちきびごはん	米 もちきび							
		麻婆大根	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ なら きくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 甜面醬(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)				
		バンウーサー ★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 薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)				
		果物			【予定】デコボン					
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 757 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 20.7 g	炭水化物 117.4 g				
15日 (月)	月鏡 びらき	牛乳		牛乳						
		もちきびごはん	米 もちきび							
		肉じゃが	じゃがいも こめ油	豚肉	人参 玉葱 なら こんにゃく 椎茸	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)				
		鉄分たっぷりあえ	白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きやべつ コーン シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦)				
		納豆		納豆(大豆)		納豆のたれ(小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 16.1 g	炭水化物 110.6 g				
16日 (火)	月鏡 びらき	牛乳		牛乳						
		鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆(大豆)	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 チキンブイヨン(鶏肉)				
		魚の塩こうじ焼き		さば		塩こうじ				
		野菜炒め	こめ油	沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆) ツナ	きやべつ 人参 玉葱 もやし からし菜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 752 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 26.8 g	炭水化物 86.1 g				

欠食等	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		
17日 (水)	フィッシュバーガー	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		魚フライ	サラダ油	ホキフライ(小麦・大豆)	揚げ回数②		
		コールスロー	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	チーズ(乳)	コーン きゃべつ きゅうり 人参 ビクルス シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
		ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィナー(豚肉) 大豆	人参 玉葱 セロリ マッシュルーム ピーマン トマト	ぬちまーす こしょう ポークブイヨン(豚肉・鶏肉) 豚がら ケチャップ	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 864 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 33.2 g	炭水化物 104.1 g	
18日 (木)	豚キムチ丼	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ炒め	三温糖 こめ油	豚肉 赤みそ(大豆)	白菜 人参 玉葱 にら にんにく 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	酒 豆板醤 みりん 醤油(小麦・大豆)	
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酢(小麦)	
		タイビーエン 太平燕	緑豆はるさめ	えび いか うずらの卵	人参 白菜 たけのこ きくらげ 絹さや	ぬちまーす 酒 こしょう 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 691 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 20 g	炭水化物 96.6 g	
19日 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		チキンストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ グリーンアスパラ パセリ にんにく	ぬちまーす 赤ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう	
		くがにたまごdeゆで卵		くがにたまご			
		★フルーツポンチ	白玉団子		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 シークワサー果汁 アロエ		
		一食当たりの栄養価	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 23.1 g	炭水化物 117 g	
22日 (月)	月旧正月	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		★イナムドウチ		豚肉 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 豚がら	
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 こんにゃく 切干大根	ぬちまーす 豚がら かつお節 醤油(小麦・大豆) 酒	
		アガラサー	黒糖 小麦粉	牛乳		重曹 ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 694 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 14 g	炭水化物 111.4 g	
23日 (火)	あげな中1年2年欠食	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす 酒 みりん	
		揚げ豆腐の五目炒め	こめ油 三温糖 ごま油 でん粉	鶏肉 厚揚げ(大豆) うずらの卵	生姜 椎茸 木くらげ 人参 絹さや 長ねぎ にんにく	ぬちまーす 酒 こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)	
		コーンスープ	でん粉	鶏肉 卵	人参 玉葱 コーン クリームコーン パクチョイ	ぬちまーす 豚がら こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 40.8 g	脂質 29.4 g	炭水化物 95.2 g	

欠食等	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		
あげな中1年2年欠食	24日 (水)	牛乳		牛乳			
		★沖縄そば	沖縄そば麺(小麦・大豆)				
		そば汁		豚肉 丸かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 豚がら かつお節	
		わかさぎのから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	わかさぎ	揚げ回数③ 小麦 大豆	ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー	
		チキナーチャンプルー	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 27.1 g	炭水化物 74.7 g	
あげな中1年2年欠食	25日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		★もずく丼	もずく炒め	もずく 牛肉 豚肉	人参 玉葱 べんり菜 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 こしょう かつお節	
		うちなあ味噌汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	人参 玉葱 きゃべつ 山東菜 もやし	かつお節	
		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 - 750 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 112.1 g	
あげな中2年欠食	26日 (金)	牛乳		牛乳			
		ナージュシー菜雑炊	米 こめ油	豚肉	大根 大根葉 かぶ かぶの葉 山東菜 ほうれん草 人参 よもぎ ねぎ	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん だし昆布	
		卵焼き		卵焼き(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉)			
		じゃがいもの旨煮	じゃがいも 三温糖	豚肉	たけのこ 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		果物			【予定】たんかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 532 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 17.5 g	炭水化物 68.8 g	
	29日 (月)	牛乳		牛乳			
		★揚げパン	コッペパン(小麦・乳・大豆) サラダ油 黒糖 三温糖 アーモンド	きな粉(大豆) チーズ(乳)		揚げ回数①	
		豆サラダ	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 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) リンゴ酢 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 牛乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 793 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 30.2 g	炭水化物 99.7 g	
	30日 (火)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	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 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ポークブイオン(豚肉・鶏肉)	
		ミヌダル	三温糖 黒ごま	豚肉	生姜	みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
		人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
		果物			【予定】いよかん		
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 862 kcal	たんぱく質 42.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 111.8 g	
東中2年欠食	31日 (水)	牛乳		牛乳			
		★ナン	ナン(小麦・大豆)				
		★キーマカレー	こめ油	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 なす セロリ ピーマン トマト 生姜 にんにく	ぬちまーす カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 赤ワイン チャツネ(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) カレー粉	
		麦のポタージュ	麦 こめ油	ベーコン(豚肉) 白花生 白いんげん豆 生クリーム(乳) 牛乳	玉葱 人参 セロリ パセリ	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 豚がら こしょう	
		★シークワサーシャーベット	シークワサー シャーベット				
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 795 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 35.2 g	炭水化物 89.9 g	