

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

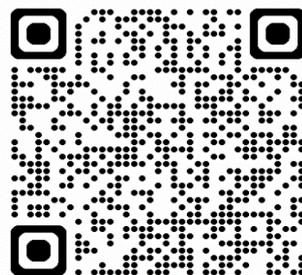
<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--

「全国学校給食週間」は、「学校給食のはじまり」「昔の沖縄の食事」「琉球料理(行事料理・庶民料理・琉球菓子)」の献立提供予定だよ~

給食を通して色々なことを知ってほしいさ~

昔のひとたちは、どんな食事をして健康で長生きしていたのかね~

このQRコードを読み取って、「くわっちーさびら」を読んでみてね~



次世代の健康づくり副読本ホームページ

~ 行事食献立 ~

7日:春の七草

17日:食育の日・おすずびの日

~ 学校給食週間 ~

24日:学校給食のはじまり

27日:昔の沖縄の食事

28日:行事料理「トウシヌユルー」

29日:行事料理「旧正月」

30日:庶民料理「沖縄そば」・琉球菓子「ちんすこう」



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、「榎ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいて使用しています。

★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	650 Kcal	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	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

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		
7 (火) 春の七草献立	牛乳		牛乳			
	沖縄風七草	米 大豆油	鶏肉 ツナ	にんじん よもぎ だいこん葉 だいこん はくさい	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら 大豆油	揚げ油1回目(大豆)			
	タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	キャベツ もやし にんじん いら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 513 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 19.8 g	炭水化物 66.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 629 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 22.4 g	炭水化物 84.8 g		
8 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウーシパウダー だいこん にんじん たまねぎ いら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークパイオン(鶏・豚)	
	シューマイ		ポークシューマイ(豚・小麦)			
	バンサンスー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	無添加ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 595 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 838 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 119.1 g		
9 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	沖縄風みそ汁	大豆油	無塩せきポーク(豚・鶏) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	にんじん もやし とうがん こんにゃく こまつな	酒 花かつお	
	だしまき卵		だしまき卵(卵・小麦・大豆)			
	ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ(大豆)	にんじん キャベツ カンタバー	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 469 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 13.8 g	炭水化物 64.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 634 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 15.1 g	炭水化物 96.7 g		
宮森小1年生試食会 10 (金)	牛乳		牛乳			
	クファージュシー	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆) 刻み昆布	にんじん 椎茸 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす 酒	
	ひじきサラダ	三温糖 大豆油	ひじき ツナ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす コールス ロードレッシング	
	くだもの			たんかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 570 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 677 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 88.2 g		
14 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 大麦				
	ポークカレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉 大豆油	豚肉 白花豆 白いんげん豆	ウーシパウダー にんじん たまねぎ なす	おろしにんにく カレー粉 酒 ペーストチャツネ(りんご) カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース 豚がら(豚)	
	ゆでたまご		卵			
	フルーツポンチ	白玉だんご(大豆)		みかん 黄桃(もも) パインアップル フルーツ カクテル(もも)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 688 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 21.8 g	炭水化物 95.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 901 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 24.4 g	炭水化物 137.3 g		
伊波小6年欠食 15 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	大豆油 じゃがいも	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにゃく 白ねぎ	酒 花かつお	
	くるまふと鶏肉のナゲット		くるまふとと鶏肉のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
	ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり 517 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 13.8 g	炭水化物 73.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり 729 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 111.1 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		
伊波小6年欠食 (木)	牛乳		牛乳			
	冬の五目おこわ	米 もち米 カルシウム 米 こめ油 黄金芋	鶏肉 油揚げ(大豆)	椎茸 れんこん ごぼう にんじん	酒 ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
	鶏肉のシークワサー風味焼き	三温糖	鶏肉	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
	野菜としらすのごま和え	三温糖 ねりごま	しらす 甘口白みそ(大豆)	きゅうり もやし ほう れんそう にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 615 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 85.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 778 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 106.7 g	
城前小欠食 食育の日 おむすびの日△	牛乳		牛乳			
	セルフ 麦ごはん みそおにぎり 油みそ やきのり	米 大麦 三温糖	豚肉 麦みそ(大豆)	しょうが	酒 みりん	
	チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん に ら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
	キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね (鶏・豚)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 560 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 17 g	炭水化物 77.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 766 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 20 g	炭水化物 114 g	
(月)	牛乳		牛乳			
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	鶏肉 糸けすり	にんじん たまねぎ し めじ えのきたけ マッ シュルーム こまつな	ぬちまーす おろしにんにく 酒 こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
	オムレツ		プレーンオムレツ (卵・大豆・小麦)			
	黄金芋サラダ	黄金芋 ノンエッグマヨ ネーズ(大豆) 三温糖	無添加ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 471 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 54.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 598 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 69.6 g	
(火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま 油	鶏肉 わかめ	椎茸 とうがん にんじ ん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキン スープ(鶏) 豚がら(豚)	
	はるまき	大豆油	春巻(小麦・大豆・豚)	揚げ油2回目(大豆・小麦・豚)		
	回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ビーマン 白 ねぎ たまねぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ (小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 597 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 23 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 832 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 113.9 g		
(水)	牛乳		牛乳			
	ひじきごはん	米 大麦 カルシウム米 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ (大豆) 大豆	にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまー す 花かつお	
	きびなごのから揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	きびなご	揚げ油3回目(大豆・小麦・豚)	ぬちまーす こしょう	
	白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワー サー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまー す	
	くだもの			たんかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 546 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 74.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 642 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 19.5 g	炭水化物 89.3 g		
(木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	里芋のみそ汁	大豆油 里芋	鶏肉 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	だいこん にんじん	酒 花かつお	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉		しょうゆ(小麦・大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン(大豆)	
	お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油 三温糖 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ もやし さや いんげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまー す 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 540 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 17.9 g	炭水化物 67.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 736 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 20.8 g	炭水化物 101.3 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		
24 (金) 全国学校給食週間 (~30日)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆)	とうがん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	鮭の塩焼き		さけ		ぬちまーす 酒	
	漬物	三温糖		だいこん べったら漬 にんじん	酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 461 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 12 g	炭水化物 66.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 625 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 13.3 g	炭水化物 100.4 g		
27 (月)	牛乳		牛乳			
	カンダバーシューシー	米 大豆油	鶏肉	にんじん カンダバー だいこん 椎茸	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす チキンスープ(鶏) 花かつお	
	チークニイリチー	大豆油	ちきあぎ(大豆)	島ニンジン にんじん キャベツ たら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	揚げ豆腐	大豆油	豆腐(大豆)	揚げ油1回目(大豆)	ぬちまーす	
	いも	いも				
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 536 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 17.6 g	炭水化物 75 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 701 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 100.7 g		
28 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	とうがん にんじん 椎茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	手づくりふりかけ	ごま 三温糖	しらす 糸けずり きざみのり		しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
	スーナー	三温糖 ごま ねりごま	豆腐(大豆) ツナ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	こまつな	酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 440 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 11.7 g	炭水化物 66 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 611 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 13.2 g	炭水化物 99.7 g		
29 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) カステラかまぼこ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお	
	しいらの西京焼き	三温糖	しいら 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	クープイリチー	大豆油	豚肉 細切り昆布 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークパイオン(鶏・豚) 花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 553 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.8 g	炭水化物 69.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 746 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 20.3 g	炭水化物 105.1 g		
30 (木)	牛乳		牛乳			
	めん	沖縄そば(小麦・大豆)				
	沖縄そば汁	大豆油	豚肉 白かまぼこ(大豆)	青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
	ヌンクークァー	大豆油 三温糖	豚肉 ちきあぎ(大豆) 厚揚げ(大豆)	とうがん にんじん かしな	酒 みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら(豚)	
	手づくりぬちまーすちんすこう	小麦粉 ラード(豚) 三温糖			ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 636 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 22.2 g	炭水化物 80.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 796 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 26.6 g	炭水化物 103.5 g		
31 (金)	牛乳		牛乳			
	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
	セルフチーズバーガー	チーズ	スライスチーズ(乳)			
	ハンバーグ	三温糖 でん粉	ハンバーグ(大豆・鶏・豚)		酒 おろしにんにく トマトケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース ぬちまーす	
	ベジタブルスープ	大豆油	鶏肉 無添加ウインナー(豚)	にんじん たまねぎ セロリ はくさい ほうれんそう コーン	こしょう 白ワイン(ゼラチン) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏がら(卵・鶏) ローリエ	
	豆っこサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	大豆 レッドキドニー ツナ	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり にんじん	フレンチクリーミドレッシング こしょう ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	1食あたり 595 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 24.3 g	炭水化物 65 g		
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり 708 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 28.6 g	炭水化物 77.2 g		