

☆今月の目標☆
給食について
考えよう

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひいたします。

今年巳(へび)年!

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。

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。多くの人々の力であり続けた学校給食について考える週間として、『全国学校給食週間』が定められています。
与勝調理場では、20日~24日の5日間、沖縄の郷土料理が登場します。給食を通して、沖縄の歴史や郷土料理について知り、沖縄の良さを学ぶ時間としてほしいです。

~今月の行事献立~

◆1/7(火)うちな~七草がゆ 献立
「うちな~七草」にはどんなの野菜が使われているかな?探してみよう!
答えは献立表にあるよ!

◇1/17(金)食育の日 献立
南原小5年生が食育授業を通して、栄養満点のみそ汁の実を考えました。その名も!「南原っ子特製みそ汁」です。
栄養素や地場産物を意識したみそ汁となっています。

学校給食の移り変わりをみましょう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
 <p>私立忠愛小学校で提供された給食。</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>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>

アレルギー表示について

◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
()内の食品は対応アレルギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)	たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・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

★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。
※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ください。
★給食では、「楠ぬちまーす」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で使用しております。
★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。

1食に必要な栄養量 (昼食30%+おやつ13%)	エネルギー	548Kcal	たんぱく質	20.6g	脂質	16.4g	炭水化物	73.9g
-----------------------------	-------	---------	-------	-------	----	-------	------	-------

★令和6年度も給食は給食センターから提供します。また、おやつ提供・献立表の配布はこども未来部からとなります。
なお、おやつの詳細についてはこども未来部までお問い合わせください。(TEL:989-0220)

欠食行事等	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		
うちな~七草がゆ献立	7日(火)	うちな~野菜の七草がゆ	米 麦 サラダ油	ツナ 豚肉 みそ(大豆)	人参 ふだんそう だいごんの葉 白菜 レタス 小松菜 よもぎ からし菜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポーク ブイオン(豚・鶏)	
		五目揚げ天		五目揚げ天(大豆)			
		じゃがいもタシヤー	じゃが芋 サラダ油	ベーコン(豚)	人参 インゲン	おろしにんにく みりん ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	8日(水)	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		●コーンポタージュ(乳)	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) じゃがいも コーンスターチ サラダ油	鶏肉 加工乳	人参 玉葱 セロリー コーン クリームコーン パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏) ポークブイオン(豚・鶏)	
		ハンバーグのプルーンソースがけ	三温糖	ミートハンバーグ(大豆・鶏・豚)	プルーンピューレ	ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン おろしにんにく	
		くだもの			りんご(予定)		

欠食行事等	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			
	9日 (木)	しょうがごはん	米 麦 サラダ油	鶏肉 油揚げ(大豆)	生姜 人参 あお豆(大豆)	ぬちまーす 酒 醤油(小麦・大豆) 花かつお		
		厚揚げのおろしかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ(大豆)	大根 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお		
		つくね汁		荒挽つくね(小麦・鶏・大豆)	人参 白菜 長ねぎ 竹の子 椎茸	酒 ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお		
明日は鏡開きだよ献立	10日 (金)	ごはん	米					
		お雑煮 	煮込み餅 里芋	鶏肉 なんと(大豆) みそ(大豆)	冬瓜 人参 小松菜	花かつお		
		魚の照り焼き	はちみつ 三温糖	さば		おろしにんにく みりん 酒 醤油(小麦・大豆)		
		糸こんにゃくの炒り煮 	サラダ油	豚肉	こんにゃく 人参 ごぼう くらげ	おろしにんにく 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす		
	11日 (土)	中華丼	麦ごはん 米 麦					
		具	三温糖 ごま油(ごま) こめ油 かたくり粉	豚肉	白菜 チンゲン菜 人参 玉葱 コーン きくらげ	おろしにんにく おろし生姜 醤油(大豆・小麦) みりん オイスターソース(大豆・小麦) シママース ポークブイオン(豚・鶏)		
		ひじきとお揚げの中華和え	ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ひじき 油揚げ(大豆)	もやし きゅうり 人参	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース		
	春雨スープ	春雨 ごま油(ごま)	豆腐(大豆) わかめ	玉葱 人参	かつお節 チキンブイオン(鶏) シママース 醤油(大豆・小麦)			
	14日 (火)	麦ごはん	米 麦					
		●冬野菜カレー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油	鶏肉 豚レバー	玉葱 人参 カリフラワー ほうれん草 しめじ ブルーンビュール	おろしにんにく おろし生姜 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) カレー粉 デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 赤ワイン ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏)		
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース		
	くだもの			オレンジ(予定)				
	15日 (水)	鶏ごぼうごはん	米 サラダ油	鶏肉 ちきあげ(大豆)	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 あお豆(大豆)	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークブイオン(豚・鶏) 花かつお		
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆)					揚げ油① 
		れんこんのごま和え	ごま 練りごま 三温糖	鶏ささみ	れんこん 人参 キャベツ きゅうり コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース		
	16日 (木)	 おべんとうの日 						
●食育の日献立●	17日 (金)	ごはん	米					
		南原っ子特製みそ汁	じゃがいも	もずく 豆腐(大豆) みそ(大豆)	人参 ねぎ	花かつお		
		県産厚焼きたまご		厚焼きたまご(たまご・小麦・大豆)				
	鶏肉と大根の炒め	三温糖 サラダ油	鶏肉	大根 人参 ごぼう インゲン 椎茸 こんにゃく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお			

欠食行事等	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			
	18日 (土)	もちきびごはん	米 もちきび					
		肉じゃが	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉	玉葱 椎茸 人参 こんにゃく インゲン	おろし生姜 かつお節 醤油(大豆・小麦) みりん 酒 シママース		
		野菜の梅和え	三温糖	ツナ缶(大豆)	ブロッコリー きゅうり もやし 人参 コーン	練り梅 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース		
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね(鶏・豚)				
* 学校給食週間 1日目*	20日 (月)	黒米ごはん	米 黒米					
		イナムドウチ		豚肉 かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークパイオン(豚・鶏) 花かつお		
		千切りイリチー	三温糖 サラダ油	昆布 豚肉 かまぼこ(大豆)	角切大根 こんにゃく 人参	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 花かつお ぬちまーす		
		ぬちまーすちんすこう	小麦粉 三温糖 ラード(豚) ごま			ぬちまーす		
* 学校給食週間 2日目*	21日 (火)	(麺)	沖縄そば(小麦・大豆)					
		(汁)	三温糖 サラダ油	豚肉 かまぼこ(大豆)	生姜 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん ポークパイオン(豚・鶏) 酒 花かつお ぬちまーす		
		黄金芋のウムクジアンダギー	黄金芋のウムクジアンダギー					揚げ油② 小麦・大豆
		マーミナーチャンプルー	サラダ油	ツナ 厚揚げ(大豆)	もやし キャベツ 人参 なら	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
* 学校給食週間 3日目*	22日 (水)	もずく雑炊	米 麦 サラダ油	豚肉 もずく 油揚げ(大豆)	人参 冬瓜 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークパイオン(豚・鶏)		
		焼き芋	さつま焼きいも					
		チヂクニーイリチー	三温糖 サラダ油	豚肉 ちきあげ(大豆) みそ(大豆)	鳥ニンジン 人参 大根 からし菜	みりん ぬちまーす 花かつお		
* 学校給食週間 4日目*	23日 (木)	ごはん	米					
		ヌンクグワ	三温糖 サラダ油	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆)	大根 こんにゃく 人参 小松菜 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		魚のシークワサーみそ焼き	三温糖	まぐろ みそ(大豆)		みりん 酒 シークワサー果汁		
		くだもの			タンカン(予定)			
* 学校給食週間 5日目*	24日 (金)	クファージュシー	米 麦 ラード(豚) サラダ油	豚肉 ひじき かまぼこ(大豆)	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ	醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークパイオン(豚・鶏) 花かつお		
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉	きびなご		シママース こしょう	揚げ油③ 小麦・大豆	
		ミミガーの酢みそ和え	三温糖	豚ミミガー みそ(大豆)	大根 もやし 人参 きゅうり	酢(小麦) シママース		



欠食行事等	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			
	25日 (土)	あさりとしらすのスパゲッティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油	あさり しらす ベーコン(豚)	玉葱 小松菜 しめじ	酒 おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) ポークピュロン(豚・鶏) シママース		
		チキンのケチャップソテー	三温糖	鶏肉		ケチャップ おろしにんにく 醤油(大豆・小麦) 酒		
		コールスローサラダ	たまごなしマヨネーズ(大豆) 三温糖		キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢(小麦) シークワーサー果汁 シママース		
	27日 (月)	トマトリゾット	米 麦 三温糖 サラダ油	鶏肉	白菜 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ コーン トマトダイス トマトピューレ	白ワイン おろしにんにく ケチャップ 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす チキンピュロン(鶏) こしょう		
		じゃがいもとブロッコリーのソテー	じゃがいも サラダ油	ベーコン(豚)	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参	ガーリックパウダー 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
		米粉のココアマフィン	米粉 三温糖 サラダ油	豆乳(大豆)		ココア ベーキングパウダー		
	28日 (火)	麦ごはん	米 麦					
		マーボーじゃが	じゃがいも ごま油(ごま) かたくり粉 サラダ油	豆腐(大豆) 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ(大豆)	人参 玉葱 竹の子 木くらげ 椎茸 にはら	酒 おろしにんにく おろし生姜 醤油(小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆・ごま) ケチャップ オイスターソース(大豆) ポークピュロン(豚・鶏) トウバンジャン ぬちまーす		
		ひじき焼売	ひじき焼売(小麦・豚・鶏・大豆)					
		春雨サラダ	春雨 ごま 三温糖 ごま油(ごま)	ハム(豚・大豆)	きゅうり 人参 小松菜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シークワーサー果汁		
	29日 (水)	ごはん	米					
		豆乳豚汁	じゃがいも	豚肉 豆乳(大豆) みそ(大豆)	生姜 人参 大根 長ねぎ ごぼう	花かつお 醤油(小麦・大豆)		
		鯖の南部焼き	ごま	さば		酒 おろし生姜 醤油(小麦・大豆) みりん		
		ひじき炒め	三温糖 サラダ油	ひじき 豚肉 ちくわ油揚げ(大豆) 大豆	人参 こんにゃく あお豆(大豆) にはら	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお		
	30日 (木)	みそ煮込みうどん	うどん(小麦) サラダ油	豚肉 わかめ なた(大豆) 油揚げ(大豆) みそ(大豆)	人参 長ねぎ 玉葱 白菜 生姜 木くらげ	醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお ぬちまーす		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)					
		カミカミサラダ	アーモンド ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 練りごま	ツナ	ごぼう 人参 きゅうり	酢(小麦) シママース		
	31日 (金)	なかよしパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)					
		●ポテトときのこのチャウダー(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油	鶏肉 あさり レンズ豆 ベーコン(豚) 白いんげん豆 加工乳	人参 玉葱 セロリー パセリ マッシュルーム しめじ	酒 チキンピュロン(鶏) ぬちまーす こしょう		
		オムレツのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	プレーンオムレツ(たまご・大豆)	玉葱	おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース 赤ワイン		
		手作りセサミジャム	練りごま ごま 三温糖			シークワーサー果汁		