

しんねん
新年あけましておめでとうございます。
こんねんど
今年度も、残すところあと3か月となりました。
ひ つつ
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
みりよく きゅうしよくづく
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
ほんねん
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食^たべる^みるときに獲物^{えもの}を丸^{まる}のみ
しますが、皆^{みな}さんは、よくかむ^{かむ}こと
を意^い識^しして味^{あじ}わ^わつて食^たべま^ましょう。



災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

非常食

そのまま食べられる

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

日常食品

ローリングストックで備える

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

持ち歩き用品

外出時の

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

1月のこだわり献立

- ☆1/7(火) お正月献立
- ☆1/8(水) 図書コラボ①
- ☆1/15(水) 図書コラボ②
- ☆1/17(金) 図書コラボ③
- ☆1/23(木) 図書コラボ④
- ☆1/27(月) 給食週間
- ↓
- 1/31(金) ~郷土料理献立~

図書コラボのメニューには☆マークがついています!



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 | 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 | | |
| 3学期始業式 | 7 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | お雑煮 | 白玉(大豆), 花麩(小麦) | かまぼこ(大豆) | だいこん,しいたけ, しょうが,長ねぎ | みりん,料理酒(小麦), ぬちまーす,しょうゆ(大豆・ 小麦),花かつお,昆布だし | |
| | | 松風焼き | パン粉(小麦・大豆), でん粉,白ごま | 鶏ひき肉,豆腐(大豆), たまご,白みそ(大豆) | 玉ねぎ,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦), みりん | |
| | | 紅白なます | 三温糖 | | だいこん,にんじん | ぬちまーす,しょうゆ(大豆・ 小麦),特濃酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 573 kcal | たんぱく質 26.2 g | 脂質 13.1 g | 炭水化物 83.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 654 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 14.3 g | 炭水化物 97 g | | | |
| 図書クラブ① | 8 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 全粒粉パン | 全粒粉パン (小麦・乳・大豆) | | | | |
| | | ☆ぎょうれつのできるすうぶ | じゃがいも | 無添加ベーコン(豚・鶏) | にんじん,玉ねぎ, キャベツ | タイム,ローズマリー, トマトピューレー, ケチャップ,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | ☆わかったさんのマドレーヌ | 小麦粉,グラニュー糖, 無塩バター(乳),はちみつ | たまご | | ベーキングパウダー, レモン果汁 | |
| | | 魚のカレーマヨ焼き | マヨネーズ (卵・大豆・りんご) | ホキ | | ぬちまーす,カレー粉 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 665 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 26.4 g | 炭水化物 77.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 736 kcal | たんぱく質 30.3 g | 脂質 29.9 g | 炭水化物 90.4 g | | | |
| 一日早い鏡開き | 9 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ビビンバ丼 | ごはん | こめ | | | |
| | | | 具 | ごま油,三温糖 | 牛肉 | にんにく,にんじん, ほうれん草,もやし, ぜんまい | 料理酒(小麦),七味唐辛子, しょうゆ(大豆・小麦), コチュジャン(小麦),みりん |
| | | わかめスープ | 白ごま | わかめ,豆腐(大豆) | 長ねぎ,にんじん | 鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト(乳) | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 536 kcal | たんぱく質 21.1 g | 脂質 14.7 g | 炭水化物 78.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 602 kcal | たんぱく質 23.7 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 89.3 g | | | |
| 10 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 肉野菜うどん | うどん(小麦),ごま油, でん粉,白ごま | 豚肉,厚揚げ(大豆),わかめ | 玉ねぎ,にんじん, 小松菜 | 料理酒(小麦),花かつお, みりん,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす | | |
| | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも | 赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | にんじん,小松菜 | 花かつお | | |
| | 栗入り小倉白玉 | 白玉団子(大豆),三温糖, 黒糖,小豆,くり | | | ぬちまーす | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 565 kcal | たんぱく質 30.3 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 69 g | | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 661 kcal | たんぱく質 34.9 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 81.7 g | | |
| 14 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | | |
| | 小松菜のみそ汁 | | 厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆) | 小松菜,しいたけ | 花かつお | | |
| | さばの塩焼き | | さば | | ぬちまーす | | |
| | ひじき炒め | サラダ油(大豆) | 大豆,ひじき,ちきあぎ(大 豆) | キャベツ,にんじん | 花かつお,しょうゆ(大豆・ 小麦),みりん,ぬちまーす | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 625 kcal | たんぱく質 29.4 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 71.7 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 687 kcal | たんぱく質 31.7 g | 脂質 24.3 g | 炭水化物 82.7 g | | | |
| 図書クラブ② | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | あわごはん | こめ,あわ | | | | | |
| | グリンスープ | じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳) | 白花豆ペースト,牛乳, 脱脂粉乳 | 裏ごしグリーンピース, にんじん,玉ねぎ, ブロッコリー | チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす, こしょう | | |
| | ☆デミグラスハンバーグ | パン粉(小麦・大豆), 無塩バター(乳),三温糖 | 豚ひき肉,牛ひき肉, 豆腐(大豆),たまご ソイミー(大豆) | 玉ねぎ | ナツメグ,ぬちまーす, こしょう,デミグラスソース (小麦・乳・牛・鶏・豚・大豆), ケチャップ,ウスターソース (りんご・大豆),赤ワイン | | |
| | ブロッコリーのサラダ | 三温糖 | | ブロッコリー,キャベツ, コーン | 穀物酢(小麦),レモン果汁, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,こしょう | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 652 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 83.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 744 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 96.3 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 | | |
| れ 校 内 マ ラ ソ ン 大 会 れ | 16 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | 冬瓜ともずくの生姜スープ | | もずく(えび・かに),鶏肉 | とうがん,こねぎ,しょうが | ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦),鶏ガラ | |
| | | 豚肉のスタミナ炒め | 三温糖,サラダ油(大豆),でん粉 | 豚肉 | 玉ねぎ,にんじん,にら,にんにく | 料理酒(小麦),しょうゆ(大豆・小麦),みりん,穀物酢(小麦),ぬちまーす | |
| | | パンサンスー | はるさめ,三温糖,ごま油 | 無添加ハム(鶏・豚・大豆) | にんじん,きゅうり | しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 538 kcal | たんぱく質 20.5 g | 脂質 14.7 g | 炭水化物 77.9 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 613 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 16.1 g | 炭水化物 89.9 g | | | |
| 図 書 コ ラ ボ ③ | 17 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ナポリタン | スパゲティ(小麦),サラダ油(小麦) | ウインナー(豚・大豆) | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム | ケチャップ,トマトピューレー,チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう | |
| | | ジュリアンヌスープ | | 無添加ベーコン(豚・鶏) | キャベツ,玉ねぎ,セロリ,にんじん,小松菜 | チキンコンソメ(乳・小麦・鶏・大豆),ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ | |
| | | ☆わかったさんのドーナツ | 無塩バター(乳),三温糖,グラニュー糖,小麦粉,サラダ油(大豆),はったい粉 | たまご,牛乳,きな粉(大豆),脱脂粉乳 | | レモン果汁,ベーキングパウダー | 揚げ油① |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 624 kcal | たんぱく質 19.2 g | 脂質 25.2 g | 炭水化物 77.9 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 722 kcal | たんぱく質 21.8 g | 脂質 28.4 g | 炭水化物 91.3 g | |
| | 20 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | アーサと卵のスープ | | アーサ,たまご | 玉ねぎ,にんじん,えのき | 鶏ガラ,しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,こしょう | |
| | | 麻婆冬瓜 | でん粉,ごま油,サラダ油(大豆) | 豚肉,豆腐(大豆),赤みそ(大豆) | にんにく,しょうが,とうがん,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,長ねぎ,あお豆,きくらげ | しょうゆ(大豆・小麦),みりん,ぬちまーす,料理酒(小麦),コチュジャン(小麦) | |
| | | フルーツ白玉 | 白玉(大豆) | | みかん,パイナップル,黄桃 | シークワーサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 589 kcal | たんぱく質 2.2 g | 脂質 1.7 g | 炭水化物 84.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 673 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 97.8 g | | | |
| | 21 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | あわごはん | こめ,あわ | | | | |
| | | 冬瓜のすり流し汁 | でん粉 | | とうがん,小松菜,にんじん,しいたけ,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお,昆布だし | |
| | | 豚と大根の甘辛炒め | 三温糖 | 豚肉 | だいこん,にんじん,しめじ,長ねぎ | しょうゆ(大豆・小麦),みりん,料理酒(小麦),花かつお | |
| | | 小松菜のごま和え | 三温糖,白ごま | | 小松菜,にんじん,角切大根 | しょうゆ(大豆・小麦),穀物酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 605 kcal | たんぱく質 21.9 g | 脂質 20.7 g | 炭水化物 80.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 691 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 23.3 g | 炭水化物 92.7 g | | | |
| | 22 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | パ ー セ ー ル フ ラ イ シ ュ | バーガーパン | バーガーパン(小麦・大豆・乳) | | 揚げ油②(小麦・大豆・乳・たまご) | |
| | | | 白身魚フライ | サラダ油(大豆) | 白身魚フライ(小麦・大豆) | | |
| | | | コールスロー | マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖 | | | キャベツ,コーン,にんじん |
| | | コーンスープ | | 鶏肉,牛乳 | パセリ,コーン | クリームコーン,ぬちまーす,こしょう,鶏ガラ,ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 646 kcal | たんぱく質 2.6 g | 脂質 23.5 g | 炭水化物 80.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 721 kcal | たんぱく質 28.4 g | 脂質 25.2 g | 炭水化物 91.7 g | | | |
| 図 書 コ ラ ボ ④ | 23 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | 厚揚げのみそ汁 | | 厚揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | キャベツ,にんじん,しめじ,こねぎ | 花かつお | |
| | | ☆根菜の煮物 | 三温糖,サラダ油(大豆) | 鶏肉,ミニミニがんも(大豆・ごま) | だいこん,にんじん,れんこん,ごぼう,こんにゃく | 花かつお,みりん,しょうゆ(大豆・小麦),料理酒(小麦),ぬちまーす | |
| | | 白菜の香味和え | 白ごま,三温糖 | ちくわ(大豆) | はくさい,きゅうり,にんじん,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦),特濃酢(小麦),ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 614 kcal | たんぱく質 33.8 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 81.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 706 kcal | たんぱく質 39.4 g | 脂質 1.7 g | 炭水化物 96.6 g | | | |
| | 24 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | あわごはん | こめ,あわ | | | | |
| | | あさりの中華スープ | ごま油 | あさり,たまご | 小松菜,にんじん,きくらげ | しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ | |
| | | 回鍋肉 | 三温糖,でん粉,サラダ油(大豆) | 豚肉,赤みそ(大豆) | キャベツ,長ねぎ,赤パプリカ,しいたけ,ピーマン,にんにく | 料理酒(小麦),みりん,しょうゆ(大豆・小麦),豆板醤(小麦・大豆),ぬちまーす,こしょう | |
| | | 白ごまプリン | 白ごまプリン(卵・乳・大豆・ごま) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯 - 574 kcal | たんぱく質 24.5 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 75.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯 - 646 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 19.8 g | 炭水化物 86.4 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 | | |
| 給食週間① | 27 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | もずくのみそ汁 | | もずく(えび・かに), 豆腐(大豆),赤みそ(大豆), 白みそ(大豆) | にんじん,こねぎ | 花かつお | |
| | | ヌンクーグラー | サラダ油(大豆),三温糖 | 豚肉,厚揚げ(大豆), ちきあぎ(大豆) | 小松菜,しいたけ, だいこん,にんじん | ぬちまーす,しょうゆ (大豆・小麦),花かつお | |
| | | ミミグイのウサチ | 三温糖 | | きくらげ,ほうれん草, にんじん,もやし | しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 583 kcal | たんぱく質 19.9 g | 脂質 21.5 g | 炭水化物 75.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 666 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 24.3 g | 炭水化物 86.8 g | | | |
| 給食週間② | 28 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 沖縄そば | めん | 沖縄そば(小麦) | | | |
| | | | 具 | 三温糖 | 豚肉,かまぼこ(大豆) | こねぎ | しょうゆ(大豆・小麦),みりん, 料理酒(小麦),花かつお |
| | | | 汁 | | | しょうが | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお,豚骨 |
| | | フーイリチー | 車麩(小麦),サラダ油 (大豆) | たまご | キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,にら | ぬちまーす,しょうゆ (大豆・小麦) | |
| | | 黒糖くずもち | 黒糖,グラニュー糖, でん粉 | きな粉(大豆) | | | |
| 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 747 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 31.3 g | 炭水化物 80.6 g | | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 840 kcal | たんぱく質 34.6 g | 脂質 33.5 g | 炭水化物 94.7 g | | | |
| 給食週間③ & 旧正月献立 | 29 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 黒米ごはん | こめ,黒米 | | | | |
| | | イナムドゥチ | サラダ油(大豆), こんにゃく | 豚肉,かまぼこ(大豆), 白みそ(大豆) | しいたけ,とうがん, しょうが,こんにゃく, こねぎ | 料理酒(小麦),ぬちまーす, 花かつお,豚骨 | 揚げ油 ③ (小麦・ 大豆・ 乳・ たまご) |
| | | 千切りイリチー | サラダ油(大豆),三温糖 | 豚肉,細切昆布 | 角切大根,にんじん,にら | 料理酒(小麦),花かつお, しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | 魚天ぷら | 小麦粉,でん粉, サラダ油(大豆) | まぐろ,たまご | | ぬちまーす,花かつお | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 685 kcal | たんぱく質 35.6 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 84.5 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 857 kcal | たんぱく質 39.3 g | 脂質 25.7 g | 炭水化物 114.9 g | | | |
| 給食週間④ | 30 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | スヌイジュシー | こめ,ラード(豚) | 豚肉,もずく,油揚げ(大豆) | にんじん,こねぎ,しいた け | 料理酒(小麦),しょうゆ (大豆・小麦),みりん, ぬちまーす,花かつお | |
| | | ソーキ汁 | | 豚ソーキ,昆布 | だいこん,にんじん | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお | |
| | | タマナーチャンプルー | サラダ油(大豆) | 厚揚げ(大豆),豚肉 | キャベツ,にんじん,にら | 花かつお,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす,こしょう | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 607 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 73.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 775 kcal | たんぱく質 30.9 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 101.5 g | |
| 給食週間⑤ | 31 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | セーファン | こめ,三温糖 | たまご | しいたけ,からしな, にんじん,きくらげ, しょうが | 花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦), 花かつお,昆布だし, ぬちまーす | |
| | | ミヌダル | 黒ごま,三温糖 | 豚肉 | | 料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん | |
| | | ちんすこう | 小麦粉,三温糖,ラード(豚) | | | ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | 1杯分 - 650 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 27.5 g | 炭水化物 72.9 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | 1杯分 - 888 kcal | たんぱく質 35.8 g | 脂質 36.1 g | 炭水化物 104 g | |



～全国学校給食週間が始まります！～

毎年1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」として学校給食の意味や役割を皆さんに知ってもらい、学校給食について改めて考える機会となっています。

津堅小・中学校では1月27日～31日を給食週間とし、5日間の給食は全て沖縄の郷土料理を提供いたします！
また給食週間中は学校給食の歴史や本調理場で給食ができるまでの様子・沖縄の黒糖についての資料を掲示し、児童・生徒と一緒に津堅島の特産品を使った調理実習も行う予定です(^_^)

是非ご家庭でも昔の給食はどうだったのか？どんなメニューが人気だったのか？などお話ししてみてください♡

