

令和6年度 1月給食だより

☆今月の目標☆
給食について
考えよう

与勝調理場
TEL 978-3522
FAX 978-3555

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いいたします。

今年(ことし)は巳(へび)年(とし)！

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。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後（昭和20～30年代）
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在
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。

～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。

アレルギー表示について

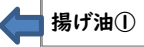
◎献立名の黒丸（●）は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。
（ ）内の食品は対応アレルギーを表示しています。
※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む和え物（サラダ・フルーツ和えを含む）・炒め物・煮物（カレー・シチュー・麺類を含む）・汁物・ご飯ものなどです。

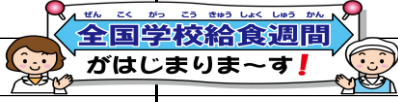
除去食対応アレルギー（4品目）		たまご・乳・えび・かに
表示義務（7品目）	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば	
表示推奨（21品目）	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

★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、「ゆめちまーず」さんから「ゆめちまーず」、「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食当たりの栄養価（小学校）基準値	エネルギー	650kcal	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	830kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

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		
うちな～七草がゆ献立	7日(火)	牛乳		牛乳			
		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 だいこんの葉 白菜 レタス 小松菜 よもぎ からし菜	醤油(小麦・大豆) ゆめちまーず 花かつお ポーク ブイヨン(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 ゆめちまーず 醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 476 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 54.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 546 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 64.9 g	
	8日(水)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		●コーンポタージュ(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 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	ゆめちまーず こしょう チキンブイヨン(鶏) ポークブイヨン(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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 21.8 g	炭水化物 83.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 750 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 26.6 g	炭水化物 99.1 g	

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)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 513 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 64.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 74.9 g	
明日は鏡開きだよ献立	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		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 にら キャベツ 木くらげ	おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 574 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 76.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 698 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 97.5 g	
	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		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 ブルーンビュレ	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 ポークビヨン (豚・鶏)	
		枝豆			枝豆 (大豆)	シママース	
		くだもの			オレンジ (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 19.0 g	炭水化物 89.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 22.2 g	炭水化物 113.4 g	
	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		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 ポークビヨン (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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.3 g	炭水化物 79.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 22.2 g	炭水化物 93.3 g	
	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		スパゲティアラポロネーゼ	スパゲティ (小麦) 三温糖 サラダ油	豚ひき肉 豚レバー 大豆	玉葱 人参 セロリー グリンピース しめじ マッシュルーム トマト ダイス トマトビュレ	赤ワイン おろし生姜 おろしにんにく ケチャップ ウスターソース ぬちまーす	
		チキンの香味焼き	三温糖	鶏肉		おろしにんにく 醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん	
		ブロッビーサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ミックスビーンズ ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	醤油 (小麦・大豆) マスタード	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 22.9 g	炭水化物 64.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 708 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 28.3 g	炭水化物 76.8 g	
与食育の5日欠食	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 510 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 14.4 g	炭水化物 71.0 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 601 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 15.1 g	炭水化物 88.6 g	

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		
与那城小5年、高江洲小欠食 ＊学校給食週間1日目＊	20日 (月)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		イナムドゥチ		豚肉 かまぼこ(大豆) みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークブイヨン(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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 86.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 742 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 23.6 g	炭水化物 105.4 g	
＊学校給食週間2日目＊	21日 (火)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
		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			醤油(小麦・大豆) みりん ポークブイヨン(豚・鶏) 酒 花かつお ぬち まーす	
		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 にら	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 86.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 715 kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 20.7 g	炭水化物 93.5 g	
							揚げ油② 小麦・大豆
＊学校給食週間3日目＊	22日 (水)	牛乳		牛乳			
		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 ブイヨン(豚・鶏)	
		焼き芋	さつま焼きいも				
		チデークニーイリチー	三温糖 サラダ油	豚肉 ちきあげ(大豆) みそ(大豆)	島ニンジン 人参 大根 からし菜	みりん ぬちまーす 花か つお	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 498 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 70.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.2 g	炭水化物 76.3 g	
＊学校給食週間4日目＊	23日 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ヌンクーグワ	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)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 560 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 13.7 g	炭水化物 80.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 679 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 15.0 g	炭水化物 101.1 g	
＊学校給食週間5日目＊	24日 (金)	牛乳		牛乳			
		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 クブイヨン(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	
		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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 529 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 64.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 614 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 22.8 g	炭水化物 74.9 g	
							揚げ油③ 小麦・大豆

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		
与那城小、南原小欠食 平敷屋小、勝連小	27日 (月)	牛乳		牛乳			
		トマトリゾット	米 麦 三温糖 サラダ油	鶏肉	白菜 玉葱 人参 マツ シュールーム 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 ンブイヨン (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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 486 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 17.3 g	炭水化物 67.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 539 kcal	たんぱく質 18.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 76.6 g	
	28日 (火)	牛乳		牛乳			
		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) ポークブイ ヨン (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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 19.5 g	炭水化物 92.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.0 g	炭水化物 116.1 g	
	29日 (水)	牛乳		牛乳			
		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) にら	醤油 (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)	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 21.4 g	炭水化物 69.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 718 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 87.9 g	
	30日 (木)	牛乳		牛乳			
		みそ煮込みうどん	うどん (小麦) サラダ 油	豚肉 わかめ なんと (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	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 481 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 22 g	炭水化物 51.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 540 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 24.7 g	炭水化物 58.0 g	
	31日 (金)	牛乳		牛乳			
		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 マツシュールーム しめじ	酒 チキンブイヨン (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			シークワサー果汁	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 690 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 28.8 g	炭水化物 79.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 29.7 g	炭水化物 91.8 g	