



あけましておめでとうございます



給食がおいしく食べられるまでに...



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

食べ過ぎを防ぐコツ

よくかんで味わって食べる

主食とおかずをバランスよく食べる

調味料を使い過ぎない

腹八分目を心がける

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちのはたらきや協力があります。「ありがとう」の気持ちでいただこうね。

米や小麦、野菜を作る人
牛やぶた、にわとりを育てる人
海や湖、川に出て魚をとる人



おいしく給食を作ってくれる調理員さん
みんなの健康を考えて献立を立てる栄養教諭・学校栄養士の先生
調理場に材料を届けてくれるお店屋さん

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ、給食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ラ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、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、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

給食の移り変わり

明治22年: 卵、おかず、米飯、野菜、魚のおかずが中心でした。

戦後(昭和25年ごろ): パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

現在: 郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

アレルギー表示について
 ★詳細献立では、食品名の()内にアレルゲンを記入しています。
 アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
 ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	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

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルゲンを表示しています。
 ★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。
 ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これら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。
 ★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(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		
6 (水)	・牛乳		牛乳			
	・黒米しそごはん	黒米,米			ゆかり粉	
	・中身汁		中身(豚肉),豚肉	こんにゃく,ねぎ,生姜 椎茸		
	・ヌンクークワー	こめ油,三温糖	厚揚げ(大豆),豚肉	からしな,さくらげ,人参 こんにゃく,大根	かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆,小麦)	1回目 大豆
	・黄金芋のごま団子	黄金芋のごま団子(ごま), 大豆油				
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 604 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 18.8 g	炭水化物 82.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 720 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.2 g	炭水化物 100.9 g		
7 (木)	・牛乳		牛乳			
	・七草がゆ(沖縄風)	麦,米	ツナ,豚肉,白みそ(大豆)	からしな,クレソン,小松菜 大根の葉,ふだん草,人参 ほうれん草,よもぎ	かつお節,ぬちまーす	
	・魚のアーモンド焼き	アーモンド ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ホキ	パセリ,玉葱	こしょう,シママース	
	・厚揚げとじゃがいもの そぼろ煮	こめ油,じゃがいも,三温 糖	厚揚げ(大豆),豚ひき肉	あお豆(大豆),玉葱,人参 生姜	かつお節,みりん 醤油(大豆,小麦)	
	・バナナ			バナナ		
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 501 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 15.5 g	炭水化物 62.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 636 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 86.3 g		
8 (金)	・牛乳		牛乳			
	・なかよしパン	なかよしパン (小麦・乳・大豆)				
	・豆腐ハンバーグ (てりやきソース)	三温糖,でん粉	豆腐ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)		醤油(大豆,小麦),みりん	
	・ミネストローネ	ABCマカロニ(小麦), こめ油,じゃがいも	豚肉,白いんげん豆	トマトピューレ,玉葱,人参 トマトペースト,冬瓜	ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,ローリエ,こしょう	
	・チーズ入りサラダ	オリーブ油,三温糖	チーズ(乳),ツナ	キャベツ,きゅうり,コーン 人参,赤ピーマン	ぬちまーす,酢(小麦) 薄口醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 594 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 77.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 697 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92.6 g		
与那城小6年欠食 12 (火)	・牛乳		牛乳			
	・ひじきごはん	こめ油,麦,米	ちきあげ,ひじき,大豆	ごぼう,ねぎ,人参,椎茸	かつお節,ぬちまーす,酒 醤油(大豆,小麦)	
	・さばのカレー粉焼き		さば		カレー粉,こしょう ぬちまーす	
	・お雑煮	三温糖,餅	鶏肉,油揚げ(大豆)	しめじ,小松菜,人参,大根	かつお節,ぬちまーす,みりん, 酒 醤油(大豆,小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 618 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.4 g	炭水化物 78.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 753 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 22.5 g	炭水化物 98.3 g	
与那城小6年欠食 13 (水)	・牛乳		牛乳			
	・キムチうどん	うどん(小麦),こめ油	なると(大豆),豚ひき肉 赤だし(大豆・さば・鶏肉) 赤みそ(大豆),大豆	えのき,もやし,玉葱,人参 小松菜,長ねぎ,椎茸 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	おろしにんにく,かつお節 ぬちまーす,酒,醤油(大豆,小麦) 豆板醤	2回目 大豆 ごま
	・枝豆と豆腐のカツ	大豆油	枝豆と豆腐のミンチカツ (小麦・大豆・鶏肉)			
	・ごぼうサラダ(マヨ)	三温糖,練りごま ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ツナ	きゅうり,ごぼう,人参	ぬちまーす	
	・果物()			りんご予定		
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 558 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 23.8 g	炭水化物 61.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 736 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 32 g	炭水化物 80.3 g		
14 (木)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・米粉の餃子		米粉の餃子 (豚肉・ごま・大豆)			
	・鶏肉のカシューナッツ 炒め	カシューナッツ,こめ油 ごま油(ごま・大豆) でん粉,三温糖,大豆油	鶏肉	キャベツ,ピーマン,玉葱 人参,生姜,赤ピーマン 竹の子	おろしにんにく,ぬちまーす,酒 醤油(大豆,小麦)	3回目 大豆 ごま 小麦 鶏肉
	・中華スープ	ごま油(ごま・大豆) でん粉	つくね(小麦・ごま・ 大豆・鶏肉・豚肉)	さくらげ,コーン,人参 白菜,長ねぎ,椎茸	かつお節,チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす,醤油(大豆,小麦) 薄口醤油(大豆・小麦),こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 570 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 71.9 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 724 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 98.5 g		

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			
15 (金)	・牛乳		牛乳				
	・麦ごはん	麦,米					
	・オムレツ		オムレツ (卵・大豆・セラチン)				
	・キーマカレー(乳なし)	こめ油,じゃがいも 小麦粉	牛ひき肉,鶏レバー 豚ひき肉	セロリ,トマト,ほうれん草 玉葱,人参,生姜 ブルーベリー	ウスターソース,おろしにんにく カレーウ(小麦),カレー粉, チャツネ(りんご),ぬちまーす ポークフィヨン(豚肉)		
	・ひじきサラダ	黒ごま,三温糖	ツナ,ひじき	キャベツ,もやし,小松菜 人参	醤油(大豆,小麦),酢(小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 664 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 24 g	炭水化物 83.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 858 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 29.1 g	炭水化物 115.6 g			
18 (月)	・牛乳		牛乳				
	・チキンライス	こめ油,麦,米	鶏肉	あお豆(大豆),ピーマン 玉葱,人参,トマトピューレ	チキンフィヨン(鶏肉) ケチャップ,ぬちまーす 白ワイン,こしょう		
	・薄焼き卵		薄焼き玉子 (卵・大豆・小麦)		トマトケチャップ		
	・クラムチャウダー	こめ油,じゃがいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉	あさり[エビ・カニ] 鶏肉,脱脂粉乳	セロリ,パセリ,人参,白菜 マッシュルーム,玉葱	ポークフィヨン(豚肉) おろしにんにく,ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 82.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 746 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 20 g	炭水化物 107.7 g		
19 (火)	・牛乳		牛乳				
	・麦ごはん	麦,米					
	・レバーの南蛮漬け	でん粉,三温糖,大豆油	レバー(豚肉)	きゅうり,長ねぎ	醤油(大豆,小麦),酢(小麦)		
	・豆腐と豚肉のうま煮	こめ油,でん粉	なると(大豆),豚肉 沖縄豆腐(大豆)	えのき,きくらげ,小松菜 人参,椎茸,白菜	オイスターソース,ぬちまーす チキンフィヨン(鶏肉),酒 醤油(大豆,小麦) おろしにんにく	4回目 大豆 ごま 小麦 鶏肉	
	・果物()			みかん予定			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 85.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 800 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 20.2 g	炭水化物 114.8 g			
20 (水)	・牛乳		牛乳				
	・ごはん	米					
	・クーリジシ		豚肉,卵	きくらげ,こんにゃく,椎茸 冬瓜	ポークフィヨン(豚肉) かつお節,ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦)		
	・大根イリチー	こめ油,三温糖	ちきあげ,ツナ	からしな,人参,大根	ぬちまーす,醤油(大豆,小麦)		
	・手作りムーチー(紅芋)	もち粉,紅イモペースト 三温糖,こめ油		カーサ(月桃の葉)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 12.3 g	炭水化物 95.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 783 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14 g	炭水化物 132.8 g			
21 (木)	・牛乳		牛乳				
	・食パン	食パン (小麦・乳・大豆)					
	・チリピーンズ	こめ油	金時豆,豚ひき肉	セロリ,ピーマン,玉葱,人参	ウスターソース,ケチャップ チリソース,タバスコ チリミックス(小麦・乳・豚肉) ぬちまーす		
	・オートミールスープ	オートミール,こめ油	ベーコン(豚肉),加工乳 白いんげん豆ペースト	パセリ,玉葱,人参,白菜	チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす,こしょう		
	・フルーツポンチ	白玉団子(大豆)		ナタデココ,パイン,みかん 黄桃(桃)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 630 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 86.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 746 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.7 g	炭水化物 103.6 g			

旧暦 12月8日 ムーチー

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		
22 (金)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・県産まぐろの塩麹焼き		県産まぐろ (県農林水産部より無料提供)		塩麹	
	・かぼちゃのそぼろ煮	こめ油,じゃがいも 三温糖	鶏ひき肉,厚揚げ(大豆)	あお豆(大豆),かぼちゃ,玉 葱	かつお節,ぬちまーす,みりん,酒 醤油(大豆,小麦)	
	・ナッツ和え	アーモンド,オリーブ油 三温糖	鶏ささみ	キャベツ,きゅうり,コーン 人参	薄口醤油(大豆・小麦) 酢(小麦),レモン果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 636 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 17.6 g	炭水化物 83.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 771 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 20 g	炭水化物 107 g		
25 (月)	・牛乳		牛乳			
	・沖縄そば	沖縄そば麺 (小麦・大豆)	かまぼこ,豚肉	ねぎ,冬瓜	ポークフィヨン(豚肉) かつお節,みりん,酒 醤油(大豆,小麦),ぬちまーす	
	・ウサチ	三温糖	たこ	きゅうり,人参,大根	ぬちまーす,酢(小麦)	
	・野菜天ぷら	さつまいも,小麦粉 大豆油	しらす(エビ・カニ・イカ) 卵	いんげん,玉葱,人参	ぬちまーす	1回目 大豆
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 583 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 18 g	炭水化物 73.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 708 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 90.3 g	
26 (火)	・牛乳		牛乳			
	・もちきびごはん	もちきび,米				
	・ミヌダル	ミヌダル(豚肉・ごま・大豆・小麦)				
	・チキナーイリチー	こめ油	ツナ,沖縄豆腐(大豆)	からしな,キャベツ,もやし 人参	ぬちまーす,醤油(大豆,小麦)	
	・シカムドッチ		かまぼこ,豚肉	こんにゃく,ねぎ,大根,椎茸	ポークフィヨン(豚肉) かつお節,醤油(大豆,小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 534 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 15.9 g	炭水化物 67.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 710 kcal	たんぱく質 36.7 g	脂質 19.2 g	炭水化物 95.5 g		
27 (水)	・牛乳		牛乳			
	・クファージュシー	こめ油,麦,米	ちきあげ,昆布,大豆 豚肉	ねぎ,人参,椎茸	かつお節,ぬちまーす,酒 醤油(大豆,小麦)	
	・イカのみそ汁		いか,沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	人参,大根,長ねぎ	かつお節,酒	2回目 大豆 卵 小麦 エビ イカ カニ
	・甘辛田芋	田芋,でん粉,三温糖 水あめ,大豆油		生姜	みりん,醤油(大豆,小麦)	
	・果物()			みかん予定		
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 586 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 83.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 710 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 18.7 g	炭水化物 104.3 g		
28 (木)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・煮つけ(冬瓜)	三温糖	鶏肉,厚揚げ(大豆),昆布	こんにゃく,小松菜,人参 冬瓜	かつお節,ぬちまーす,みりん 酒,醤油(大豆,小麦)	
	・青菜の酢味噌和え	三温糖	かまぼこ,わかめ 甘口白みそ(大豆)	ほうれん草,もやし,人参	ぬちまーす,酢(小麦)	
	・もずくの佃煮	三温糖,水あめ	もずく(エビ・カニ) 糸けすり	生姜	かつお節,みりん 醤油(大豆,小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 501 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 13.1 g	炭水化物 70 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初給 - 688 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 17 g	炭水化物 99.9 g		
29 (金)	・牛乳		牛乳			
	・ごはん	米				
	・タコスミート		チーズ(乳),牛ひき肉 大豆,豚ひき肉	キャベツ,玉葱,人参	ウスターソース,おろしにんにく ケチャップ,タバスコ,赤ワイン チリソース,チリミックス ぬちまーす,ローリエ, チリパウダー ポークフィヨン(豚肉)	
	・わかめスープ	白ごま ごま油(ごま・大豆)	わかめ,卵 絹ごし豆腐(大豆)	小松菜,人参	チキンフィヨン(鶏肉),ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦)	
	・果物()			りんご予定		
	一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 616 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21.2 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(小)	I初給 - 796 kcal	たんぱく質 33.8 g	脂質 25.4 g	炭水化物 103.4 g		