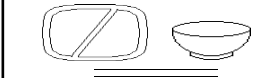


平成31年 1月の予定献立表



2019年
いのしし
あけまして
おめでとう
ございます

(行事や本日の給食のテーマ)



欠食等を表示します

食品	体内ではたらし
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

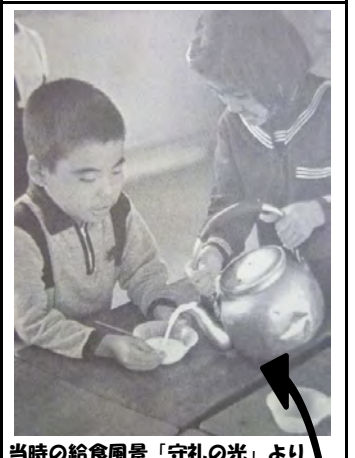
カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 給食について考えよう(全国学校給食週間)
〈栄養目標〉 郷土の食文化を知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
よく噛んで食べよう!

こんだて	7(月) ちぐさやき むぎごはん ごぼうサラダ いしかりじる	8(火) さばみそに ごはん からしな いため きのこじる	9(水) フルーツムース あじのさいきょうやき あわ ごはん はくさいの アーモンドあえ さわにわん	10(木) おさかな ふりかけ べにいもだんご むぎ ごはん ゆかり あえ だいこんととりにくのうまに	11(金) かがみびらき ササミ チーズフライ ぜんざい たまごとトマトのスープ はいが なこやしパン
あか	牛乳、さけ、削り節、こんぶ、ちぐさやき みそ、とりにく、糸けずり、ツナ	牛乳、とりにく、豆腐、トイガウ、削り節 さば、ツナフレーク、ぶたにく、みそ	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、あじ みそ、ちくわ	牛乳、とりにく、アアゲ、大豆、削り節 ちくわ	牛乳、タコ、大豆、トイガウ 削り節、ササミ、チーズフライ、金時豆
き	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油、サウ ごま、でん粉、エッグケマヨネーズ	こめ、米、ジャガイモ、大豆油	こめ、ア、サウ、アーモンド、トイガウ フルーツムース	こめ、麦、サウ、大豆油、トイガウ、さとう、 ごま、べにいもだんご、お魚ふりかけ	はいがなこやしパン、ジャガイモ、大豆、 大豆油、むぎ、白玉だんご、黒糖、サウ
みどり	コンニャク、だいこん、タネ、コンニャク、長ねぎ ごぼう、セリ	シイタケ、エノキ、セリ、トイガウ、ごぼう、コンニャク 大根、カラシ、キャベツ、タネ、コンニャク	シイタケ、エノキ、コンニャク、タネ、だいこん、春菊 みつば、ゆず、ハクサイ、キャベツ	だいこん、コンニャク、タネ、コンニャク、ごぼう チンゲンサイ、セリ、セリ、キャベツ、ハクサイ	タネ、トト、こまつな、セリ、コーン
こんだて	14(月) せいじん 成人の日 ひ	15(火) いちごの日 チーズ ドライカレー いちご ジュリエンスープ しょくパン	16(水) ひとくちしゅうまい むぎ ごはん きんぴら ごぼう ニラたまスープ	17(木) げんきヨーグルト ししゃもフライ むぎ ごはん ひじきの ツナあえ とうにゅうとんじる	18(金) きびなごのなんぼんづけ もちげんまい ごはん はくさいの ゆずあえ もずくとあさりのスープ
あか		牛乳、ベーコン、トイガウ、アアゲ、ぶたにく ぎゅうにく、とりにく、チーズ	牛乳、タコ、豆腐、削り節、トイガウ しゅうまい、ぎゅうにく	牛乳、ぶた肉、油あげ、みそ、豆腐、昆布 削り節、ししゃも、ひじき、ツナ、ヨーグルト	牛乳、モズク、あさり、ホーク、削り節、トイガウ セリ、ツナ
き		食パン、さとう、こむぎこ、大豆油	こめ、麦、でん粉、大豆油、サウ、水あめ ごま、ごま油	こめ、麦、里芋、ジャガイモ、パンコ、コムギ でん粉、大豆油、サウ	こめ、セリ、ジャガイモ、でん粉、コムギ、大豆油 サウ、トイガウ
みどり		タネ、コンニャク、エノキ、こまつな、かぼちゃ きりぼし大根、ピーマン、パプリカ、いちご	タネ、エノキ、コーン、ニラ、ごぼう、コンニャク コンニャク	だいこん、コンニャク、ごぼう、コンニャク、シイタケ セリ、セリ	大根、タネ、エノキ、長ねぎ、セリ、パプリカ ハクサイ、セリ、コンニャク、コーン、ゆず
こんだて	21(月) たんかん わかめ ごはん だいこんの おかかあえ かぼちゃのそぼろに	22(火) やきぎょうざ むぎ ごはん きゅうりの うめあえ マーボー豆腐	23(水) こくとろピーンズ キャベツのメンチカツ ごはん きゅうりと いかの しらすあえ とりにくとやさいスープ	24(木) 全国学校給食週間 (1/24~30まで) まぐろフライ くちまい ごはん にんじん シリシリ イナムドゥチ	25(金) ミルメーク れんこんつくね コロコロ まめサラダ クラムチャウダー コッパン
あか	牛乳、わかめ、ぶたにく、大豆、かまぼこ 削り節、ちくわ	牛乳、豆腐、ぶたにく、ぶたレバー、大豆 みそ、ぎょうざ、かまぼこ、チリメン	牛乳、とりにく、トイガウ、削り節、こんぶ メンチカツ、いか、チリメン、黒糖ピーンズ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、削り節 アアゲ、まぐろ、セリ、ツナ、たまご	牛乳、脱脂粉乳、あさり、えび、とりにく トイガウ、つくね、いんげん豆
き	こめ、ジャガイモ、サウ、大豆油、ごま油	こめ、麦、サウ、大豆油、でん粉、ごま油 パプリカ、トイガウ	こめ、米、大豆油、サウ、トイガウ	こめ、麦、くちまい、パンコ、大豆油	パン、サウ、ジャガイモ、コムギ、マカリス、大豆油 アーモンド、カトル、エッグケマヨネーズ、ミルメーク
みどり	かぼちゃ、コンニャク、こんにやく、チンゲンサイ グリーンピース、大根、セリ、たんかん	コンニャク、タネ、長ねぎ、セリ、セリ、セリ セリ	コンニャク、大根、タネ、かぼちゃ、コマツ、エノキ セリ、セリ、セリ	コンニャク、島コンニャク、シイタケ、タネ、ニラ	コンニャク、タネ、チンゲンサイ、セリ、マッシュルーム パプリカ、セリ、コーン、枝豆
こんだて	28(月) バナナ ごはん ブルコギ サムゲタンふうスープ	29(火) ちくわのマヨネーズやき むぎ ごはん ふ イリチ わかめスープ	30(水) いかのてんぷら マーミナ チャンプル おきなわそば (めん) そばだしじる	31(木) アーモンド あげだし 豆腐 ごまみそ あえ クファージュシー	
あか	牛乳、とりにく、とりにく、豆腐、トイガウ ぎゅうにく	牛乳、とりにく、わかめ、豆腐、削り節 トイガウ、ちくわ、脱脂粉乳、チーズ、タコ、ツナ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、トイガウ、削り節 いか、卵、豆腐、ツナ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、アアゲ 削り節、ツナ、みそ	
き	こめ、麦、ごま、ごま油、でん粉、サウ 大豆油	こめ、麦、ごま、ごま油、でん粉、ふ 大豆油、マヨネーズ、生クリーム	おきなわそば、コムギ、大豆油	米、麦、大豆油、サウ、でん粉、ごま、アーモンド	
みどり	シイタケ、セリ、人参、エノキ、長ねぎ、セリ タネ、コンニャク、ピーマン、シイタケ、パプリカ	エノキ、タネ、コマツ、大根、長ねぎ、コンニャク、セリ キャベツ、カラシ	シイタケ、セリ、セリ、キャベツ、コンニャク、カラシ	シイタケ、コンニャク、ごぼう、大根、キャベツ、ハクサイ	



当時の給食風景「守礼の光」より

給食に感謝して 1月の目標
食べましょう
(1/24~30 全国学校給食週間)

- 給食を作っている人や農家の人などに感謝しむじょう
- 自然の恵み(太陽の光や水など)に感謝しむじょう
- 当番や係の人に協力し、楽しい給食にしむじょう

給食のパンを持ち帰った理由とは・・・

戦後間もない頃の沖縄は食糧難の時代で、給食で出るパンやミルクは子ども達の貴重な栄養源だったと言われています。給食のパンを持ち帰る子ども達も少なくはなく、ゆで卵が出た日はごちそうとってなによりのぜいたくだったそうです。そこでなぜパンを持ち帰ったかという事ですが、「家に残っている弟や妹に分け与えるため」というのが主な理由だったそうです。今では衛生上持ち帰りはできませんが、家族の事を思いやる気持ちがその行動に繋がったのでしょう。

給食週間の時に、家庭でも給食の思い出について話し合ってみてはいかがでしょうか？

のも～
200ml
牛乳

沖縄県の学校給食
◇牛乳の歴史◇

- 昭和30年～ 脱脂粉乳をお湯で溶いたミルク(コップに入れて飲んでた)
- 昭和44年～ 加工乳の開始(ビンで提供)
- 平成2年～ 生乳の割合が少しずつ増える
- 平成5年～ 加工乳の量180ccから200ccに
- 平成13年～ 加工乳から100%生乳になる

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。