

令和5年

1月の予定献立表

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。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのほたらき
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

TEL: 945-4935

<給食目標> 給食について考えよう
<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!



<p>あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの2学期後半がはじまりました。換気や手あらいをしっかりと行い、かせ予防に努めましょう。</p> <p>1/24~1/30 全国学校給食週間 学校給食の昔と今</p> <p>日本の学校給食は山形県のお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが始まりと言われています。その後、全国へ広がり、戦争で中断されてしまいましたが、戦後の子供たちの栄養状態を改善するためにアメリカからの援助物資で学校給食が再開されました。</p> <p>昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、昭和25年からは冬休みと重ならない1月24日~30日の一週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めることを目的に、様々な取り組みが行われます。</p> <p>西原センターでは、23日~27日に食文化理解を目的として郷土料理の献立を提供しますよ!</p>	<p>5(木) 新年のはじまり!</p> <p>さばゆずみそに ごはん</p> <p>とりにくとれんこんのあまから おぞうに</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>6(金) 冬においしい白菜</p> <p>ほうれんそうオムレツ あみパン</p> <p>コールスロー さけとほくさいのクリームシチュー</p>			
	あか	牛乳、かまぼこ、とりにく、うずらの卵、さば、みそ	牛乳、白いんげん豆、鮭、ほうれん草オムレツ、脱脂粉乳		
	き	ごめ、大豆油、もち、三温糖	あみパン、さつまいも、生クリーム、卵なしマフィン、三温糖、マーガリン、小麦粉、麦		
	みどり	こんにゃく、れんこん、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ゆず	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、コーン		
	小学校	E 693 P 29.1 F 25.1	E 673 P 27.5 F 26.6		
中学校	E 791 P 33.6 F 28.5	E 799 P 32.3 F 32.2			
こんだて	<p>9(月) せいじん 成人の日</p> <p>カルシウムごはん しょうろんぽー</p> <p>はっぼうさい サムゲタン風スープ</p>	<p>10(火) サムゲタンってなあに?</p> <p>なっとう ごはん</p> <p>はりはりづけ にくじゃが</p>	<p>11(水) なっとうのえいよう</p> <p>なっとう ごはん</p> <p>はりはりづけ にくじゃが</p>	<p>12(木) もちでパワーアップ!</p> <p>アーモンド きつねもち うどん</p> <p>きつねもち ぶたにくのごまだれ いため</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>13(金) スポーツマンの食事</p> <p>さかなのアーサマヨやき れんこんきんぴら ごはん</p> <p>あさりごんさいのみそしる</p>
あか	牛乳、ぶたにく、いか、とりにく、うずらの卵、えび、しょうろんぽー	牛乳、ぶたにく、納豆	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく、みそ、油あげ	牛乳、ぶたにく、ほき、みそ、アーサ、あさり	
き	ごめ、てんぷん、ごま油、大豆油、麦、もち米	ごめ、じゃがいも、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ	うどん、てんぷん、もち、ごま、大豆油、アーモンド、三温糖	ごめ、里芋、ごま、ごま油、大豆油、卵なしマフィン、三温糖	
みどり	たけのこ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、えのき、しめじ、しいたけ、きくらげ、にんにくの芽	にんにく、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、もやし、しいたけ、切干大根、グリーンピース	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、だいこん、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、パプリカ、しいたけ	しょうが、こんにゃく、れんこん、こまつな、だいこん、にんじん、長ねぎ、えだまめ	
小学校	E 606 P 28.3 F 16.9	E 677 P 27 F 19.5	E 617 P 27.7 F 24.5	E 637 P 29.9 F 19.9	
中学校	E 736 P 34 F 20.7	E 753 P 29.3 F 21.2	E 685 P 31.9 F 29.5	E 723 P 35.3 F 22.3	
こんだて	<p>16(月) 給食献立の考え方</p> <p>ちくさやき カルシウムごはん</p> <p>きなこもち だいこんのカーレー</p>	<p>17(火) まごわやさしい?</p> <p>さかなのピザやき まごわやさしいサラダ</p> <p>べにいもパン ABCチキンスープ</p>	<p>18(水) 県産トマトの旬</p> <p>ブルー やさいのちゅうかふういため むぎごはん</p> <p>トマトとたまごのスープ</p>	<p>19(木) 琉球料理の日・食育の日</p> <p>ミヌダル(クルジシモイロ) ごはん</p> <p>チデークニイリチー イナムドゥチ</p> <p>欠食: 幼稚園</p>	<p>20(金) 体をあたためる食事</p> <p>ごぼうとアーモンドのあえもの ごはん</p> <p>すきやき</p>
あか	牛乳、まぐろ、かまぼこ、がんも、きなこ、ちくさやき	牛乳、大豆、ツナ、チーズ、くわわかめ、ベーコン、ほき、とりにく	牛乳、ぶたにく、卵、とうふ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ	
き	ごめ、てんぷん、大豆油、白玉だんご、三温糖、黒糖、アーモンド	べにいもパン、ABCマカロニ、さつまいも、ごま	ごめ、てんぷん、ごま油、大豆油、三温糖、麦	ごめ、黒ごま、ごま、三温糖	
みどり	にんにく、こんにゃく、こまつな、だいこん、にんじん、えだまめ	ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、びつくりジャンボいんげん、だいこん、玉ねぎ、にんじん、しめじ、パプリカ、コーン、パセリ、トマト	たけのこ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト、にんじん、パクチョイ、ピーマン、もやし、ブルー	こんにゃく、島ニンジン、にら、しいたけ	
小学校	E 708 P 27.3 F 22.7	E 635 P 30.6 F 25.8	E 610 P 21.4 F 19.4	E 683 P 30.5 F 26.5	
中学校	E 832 P 32.1 F 26.9	E 796 P 37.6 F 30.4	E 709 P 25.1 F 24	E 790 P 35.7 F 30.8	
こんだて	<p>23(月) 旧正月献立</p> <p>ウムクジアンダーギー クープイリチー</p> <p>くろまいごはん なかみじる</p>	<p>24(火) 沖縄の食文化</p> <p>ミミガーのピーナッツあえ やさいそば</p> <p>ターナムからあげ</p> <p>欠食: 東中2年</p>	<p>25(水) シンジムと地場産物</p> <p>シマナーチャンブルー きびごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>欠食: 東中2年</p>	<p>26(木) 郷土料理の調理法</p> <p>ジマーミーどうふ(ピーナッツどうふ) ごはん</p> <p>デークニーンアシー ソーキじる</p> <p>欠食: 東中2年</p>	<p>27(金) ナンカヌスク献立</p> <p>いかてんぷらとサターアンダーギー ナージュシー</p> <p>マーミナーウサチ</p> <p>欠食: 東中2年</p>
あか	牛乳、ぶたにく、こんぶ、チキアキ	牛乳、ぶたにく、ミミガー、みそ	牛乳、ぶたにく、ツナ、とうふ、チキアキ、豚レバー、みそ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、とりにく、みそ	
き	ごめ、ウムクジアンダーギー、大豆油、三温糖、黒米	沖縄そば、たいも、大豆油、三温糖、ピーナッツバター	ごめ、じゃがいも、大豆油、きび	ごめ、大豆油、ピーナッツ豆腐、三温糖	
みどり	しょうが、こんにゃく、ねぎ、しいたけ、切干大根	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、玉ねぎ、にら、にんじん、もやし	にんにく、しょうが、島ニンジン、からしな、キャベツ、だいこん、にんじん、もやし	にんにく、しょうが、こんにゃく、からしな、こまつな、だいこん、とうがん、にんじん	
小学校	E 558 P 24 F 18.3	E 605 P 26.5 F 21.9	E 653 P 23.3 F 19.6	E 660 P 22.5 F 26	
中学校	E 623 P 27.3 F 19.9	E 738 P 31.5 F 25.4	E 716 P 26.2 F 21	E 737 P 25.5 F 29.2	
こんだて	<p>30(月) 県産まぐろのみみつ</p> <p>ファイバーサラダ むぎごはん</p> <p>県産まぐろのストロガノフ</p>	<p>31(火) いろいろな小魚</p> <p>わかさぎのからあげ わかめごはん</p> <p>はくさいのさつぱりあえ とうにゅうみそしる</p>	<p>昔の給食を見てみよう!</p> <p>昭和22年ごろ トマトシチュー・ミルク</p> <p>昭和25年ごろ コッパン・ミルク・カレーシチュー</p> <p>その後、様々な変化があって、今、みなさんが食べている給食へとつながっています。給食週間に、各学校で給食の歴史を掲示するので、見てみてくださいね(^ ^)</p>		
あか	牛乳、まぐろ、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、豚レバー、赤いんげん豆、脱脂粉乳	牛乳、わかめ、油あげ、とうふ、豆乳、わかさぎ、とりにく、みそ			
き	ごめ、じゃがいも、大豆油、ごま、卵なしマフィン、三温糖、マーガリン、アーモンド、小麦粉、麦、玄米、きび	ごめ、てんぷん、里芋、ごま油、大豆油、小麦粉			
みどり	にんにく、玉ねぎ、ウーシューパウダー、きゅうり、セロリ、にんじん、マッシュルーム、アスパラ、えだまめ	しょうが、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい、しめじ			
小学校	E 744 P 29.4 F 23.4	E 575 P 26.3 F 17.7			
中学校	E 846 P 33.6 F 26.4	E 651 P 29.9 F 19.7			

★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。