

令和4年
1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は 給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのほたらぎ |
| 赤の食品 | 血や肉 骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をことのえる |

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

| | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|---|---|
| こ ん だ て | <p>あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。</p>  <p>朝型生活を心がけよう</p> <p>学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。</p> | | 6(木) 牛乳 麦ごはん お雑煮 鮭の西京焼き なます ★正月献立★ | 7(金) 牛乳 七草がゆ 県産厚焼たまご 煮浸し とろけるプリン ★七草献立★ | | |
| | あか | <p>わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。</p>  | | 牛乳 白かまぼこ 鶏肉 さけ 米 麦 三温糖 煮込み餅 大根 人参 椎茸 ほうれん草 | 牛乳 鶏肉 県産厚焼きたまご 油揚げ 米 麦 ごま油 とろけるプリン 人参 大根 よもぎ だいこん葉 ほうれんそう 山東菜 かぶ 白菜 小松菜 しめじ えのき茸 | |
| | き | <p>朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源</p> | | | | |
| こ ん だ て | <p>【リクエストメニュー】 1月の献立より、中学3年生にアンケートを行った「もう一度食べたい給食メニュー」を取り入れています。楽しい給食時間を過ごして下さい。</p>  | 11(火) 牛乳 もちきびごはん 回鍋肉 黄金芋だんご あさりと春雨スープ | 12(水) 牛乳 あみパン ポークビーンズ 魚のピザ焼き キャベツとナッツのサラダ | 13(木) 牛乳 カレーうどん ごぼうのかき揚げ シークワサーサラダ 朱里紅葉 給食会さんより無償提供 | 14(金) 牛乳 ジャンバラヤ ラビオリスープ アンサンブルエッグ 黄桃 | |
| あか | <p>さんなちゃんマークが目印だよ♪</p>  | | 牛乳 豚ばら肉 豚肉 あさり ハム 米 もちきび でん粉 油 三温糖 ごま油 黄金芋だんご 揚げ油 はるさめ キャベツ ビーマン 人参 もやし 玉ねぎ 生姜 小松菜 白菜 長ねぎ | 牛乳 豚肉 大豆 ポークビーンズ ホキ チーズ あみパン じゃが芋 油 でん粉 アーモンド 玉ねぎ ビーマン 人参 黄ピーマン キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 | 牛乳 豚肉 豚レバー そぼろ大豆 なたね油 揚げ油 しらす 卵 ハム うどん 油 じゃが芋 小麦粉 揚げ油 三温糖 オリーブ油 朱里紅葉 人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 ごぼう あお豆 フロッコリー カリフラワー コーン シークワサー | 牛乳 ウィンナー 豚肉 ラビオリ アンサンブルエッグ 米 麦 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピース トマト とうがん もも |
| こ ん だ て | 17(月) 牛乳 麦ごはん さばの照り焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 | 18(火) 牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 ささみかぼちゃ串 手作りおかかふりかけ くだもの | 19(水) 牛乳 ツナサンド 食パン ツナサンド(具) チキンのバジル焼き トマトのクリームスープ くだもの | 20(木) 牛乳 キムタクごはん ジャンボひじきしゅうまい チョレギサラダ 中華つくねスープ アーモンド | 21(金) 牛乳 ゆかりごはん 恩納のみそ汁 きびなごのカレー揚げ もやし炒め | |
| あか | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 糸けすり青のり ささみかぼちゃ串 しらす | 牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン 白花生 白いんげん豆 加工乳 脱脂粉乳 | 牛乳 豚肉 ジャンボひじきしゅうまい わかめ きざみのり つくね | 牛乳 豚肉 豆腐 きびなご チキアギ 糸けすり | |
| き | 米 麦 三温糖 水あめ ごま ごま油 油 | 米 麦 でん粉 油 アーモンド 三温糖 揚げ油 | 食パン じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 | 米 麦 油 ごま油 アーモンド いりごま | 米 麦 小麦粉 でん粉 揚げ油 油 | |
| みどり | 生姜 ごぼう れんこん 人参 こんにゃく インゲン 白菜 玉ねぎ ねぎ | 大根 人参 グリンピース 椎茸 木くらげ りんご(予定) | キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン バジル マッシュルーム セロリ トマト 缶 パセリ オレンジ(予定) | たくあん キムチ 人参 木くらげ いんげん 大根 小松菜 椎茸 キャベツ もやし 胡瓜 | ゆかり 人参 大根 なら しめじ もやし キャベツ | |
| こ ん だ て | 24(月) 牛乳 タコライス 麦ごはん タコミート ポイルキャベツ チーズ 白菜とベーコンのスープ 全国学校給食週間 | 25(火) 牛乳 沖縄そば 野菜炒め 黒糖アガラサー | 26(水) 牛乳 黒米ごはん ミヌダル 千切りイリチー イナムドゥチ ちんすこう(中3のみ) | 27(木) 牛乳 もずく丼 麦ごはん もずく丼(具) じゃがいものみそ汁 くだもの | 28(金) 牛乳 麦ごはん ソーキ汁 ミミガーの酢みそ和え くだもの | |
| あか | 牛乳 牛肉 豚肉 そぼろ大豆 豚レバー 大豆 チーズ ベーコン あさり | 牛乳 豚肉 大丸かまぼこ ツナ 糸けすり | 牛乳 豚肉 豚肉 昆布 白かまぼこ 黄かまぼこ | 牛乳 もずく 豚肉 チキアギ 豆腐 油揚げ | 牛乳 軟骨ソーキ 昆布 ミミガー | |
| き | 米 麦 油 じゃが芋 | 沖縄そば 油 黒糖アガラサーミックス | 米 黒米 三温糖 ごま 油 ちんすこう | 米 麦 三温糖 油 でん粉 じゃが芋 | 米 麦 三温糖 | |
| みどり | 人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 白菜 パセリ | ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ | 切干しいんげん 人参 こんにゃく 椎茸 生姜 | 玉ねぎ 人参 小松菜 山東菜 りんご(予定) | 大根 山東菜 生姜 もやし 人参 胡瓜 みかん(予定) | |
| こ ん だ て | 31(月) 牛乳 麦ごはん ハヤシライス プレーンオムレツ フルーツナタデココ | <p>1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。</p> <p>→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→</p>  <p>明治22年: おにぎり・塩さけ・菜の漬物 昭和22年: ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー 昭和25年: コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン 昭和40年: ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ 昭和52年: カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ</p> | | <p>※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。</p>  <p>今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？</p> | | |
| あか | 牛乳 牛肉 豚レバー 白いんげん オムレツ | | | | | |
| き | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 | | | | | |
| みどり | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ トマト缶 ナタデココ パイン缶 もも缶 みかん缶 シークワサー | | | | | |