

1月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

学校給食摂取基準
○エネルギー 650kcal(小学生)
○エネルギー 830kcal(中学生)
○たんぱく質 (小中共通)
○摂取エネルギー全体の13~20%
○脂質 (小中共通)
○摂取エネルギー全体の20~30%

<p>あけましておめでとうございます 令和四年 寅年 寅は、勇猛果敢な動物のため、干支の由来として「決断力と才覚」の象徴とされています。すばやく頭を働かせて物事を判断させるためには毎日の健康を維持していく事が大切です。今年も子ども達の体と心の栄養となる給食づくりに取り組んでいきます。どうぞよろしくお祈りします。</p> <p>1月の「名護市産の食材」(予定) 豚肉、鶏肉、豆腐、卵、島みかん、冬瓜、苦菜、にんにく、葉、パパイア、きゅうり、屋部大根、シークワサー果汁</p>	<p>1月の栄養指導目標 「地産地消について知ろう」 学校給食では、地元でとれた食材を使用しています。地域でとれたものは新鮮で、栄養価も高く、おいしく食べることができます。また、地元でとれる食材について知り、つくった人の顔が見えるので、感謝の気持ちをより感じることができます。「地産地消」は、地域でとれたものを地域で消費することです。「地産地消」が地域の活性化にもつながります。</p>	<p>6(木) みかん ミンチカツ もずく丼 豚汁 牛乳</p>	<p>7(金) チョコプリン 野菜と卵のソテー ふたごパン ポテトのチーズ煮 パークビーンズ 牛乳</p>	
<p>10(月) 成人の日 今月のうちな一行事食 17日 ムーチー (旧暦12/8) 旧暦の12月8日に各家庭でムーチー(サンニン葉やクバの葉で包んで蒸した餅)を作り、火の神や仏壇に供え、家族の厄払いと子どもの健康を祈願した。 香りの強いサンニン葉は邪気払いの意味で使われたとされている。</p>	<p>11(火) ミックスナッツ ヨーグルト和え 餃子 玄米ごはん 家常豆腐 牛乳</p>	<p>12(水) みかん キャロット ナッツケーキ 茎わかめの和え物 味噌煮込みうどん 牛乳</p>	<p>13(木) うまかつ十 もやしと青菜の和え物 ゆかりごはん かきたま汁 豆腐の野菜あんかけ 牛乳</p>	<p>14(金) いちごヨーグルト レーズンツナサラダ パーカーハウスパン いちご ケチャップミートボール パンプキンスープ 牛乳</p>
<p>17(月) 欠食: 東江幼・東江小 瀬喜田小・東江中 ジーマミ豆腐 (ピーナッツ) ムーチー タマナチャンブル ヤファラジュシー 第3木曜「琉球料理の日」よせて ムーチー(旧12/8)献立</p>	<p>18(火) ぶどうゼリー 野菜のごまじゃこ和え 鯖のみそだれ 麦ごはん けんちん汁 牛乳</p>	<p>19(水) オレンジ ミモザサラダ アサリのスパゲッティ ポテトフライ 牛乳</p>	<p>20(木) アーモンドカル 春雨の中華和え 玄米ごはん 麻婆大根 牛乳</p>	<p>21(金) ミルメークココア パパイアサラダ バターあみパン 魚のトマトチーズ焼き 雑穀スープ 牛乳</p>
<p>24(月) みかん チデークニイリチー クファジュシー 牛乳</p>	<p>25(火) 紅チーズ 寒天のウサチ やんばるマップのり あわごはん クーリジシ 牛乳</p>	<p>26(水) 欠食: 瀬喜田小6年 東江中1年・2年 みかん いか天ぷら 沖縄焼きそば ウムニー 牛乳</p>	<p>27(木) 欠食: 東江幼・瀬喜田幼 瀬喜田小6年 東江小6年 東江中1年・2年 ンジャンナー スーナー 五穀ごはん ウジラ豆腐 中身汁 牛乳</p>	<p>28(金) 欠食: 東江小6年 東江中1年・2年 みかん 黒糖アガラサー 麦ごはん インナムドゥチ 牛乳</p>
<p>全国学校給食週間 テーマ「沖縄県の郷土料理にふれよう」</p>				
<p>31(月) みかん 筑前煮 具沢山卵焼き 深川飯 牛乳</p>	<p>学校給食週間ってなあに? 学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象におにぎり、塩鮭、漬物が提供されたことが始まりとされています。第2次世界大戦時は、学校給食の提供を続けることが難しくなり、一時中止されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方の一部で再開されたことを記念して、冬休みを終えた1月24日前後の1週間を全国学校給食週間としています。 学校給食は戦後、子ども達の栄養補給として提供されてきましたが、現在は子ども達の適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、「自然や故郷を大切にすること」、「社会性を身につけること」、「食文化の継承」、「感謝の心を育むこと」、「食を選択する力を養うこと」などの様々な役割を担っています。</p> <p>1月24日(月)~28日(金)は学校給食週間の取り組みを行います。今回は、「沖縄県の郷土料理」を取り入れた献立を計画しています。 長寿県おきなわと言われていましたが、現在は生活習慣の乱れ等、様々な要因が重なり、健康がゆらいでいる状況です。長寿を誇っていた頃は、郷土料理が日々の食卓に上がっていた時代です。子ども達にもその魅力を感じ、食べたいと思ってもらおうと、学校給食では継続して取り入れています。ぜひ、ご家庭の食卓へ郷土料理を！</p>			