

# 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。

中学校栄養基準量  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

<p><b>あけましておめでとうございます</b></p> <p>学年最後の学期となりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い感染予防に努めたいですね。休み明けは朝起きるのがつらかったり、体がだるくなったりする人も多いようですが、これは生活リズムが崩れるために起こります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に3学期を過ごせるようにしましょう。 給食センターでは今年も力を合わせて安全・安心でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。</p>	<p>6(木)</p> <p>ぶりの照り焼き 春雨の和え物</p> <p>麦ごはん お雑煮風</p>	<p>7(金)</p> <p>ミニたいやき 揚げたし豆腐 五目豆</p> <p>七草がゆ</p> <p>七草にちなんだ献立</p>		
<p><b>今月の無償提供食材</b></p> <p>1月25日(火) 『塩ちんすこう』</p> <p>(県産お菓子の魅力発信事業)</p>	<p>11(火)</p> <p>みかん ちくわのオープン焼き ごまみそナムル</p> <p>キムチチャーハン</p>	<p>12(水)</p> <p>ジャコ和え もずく丼 麦ごはん ぜんざい</p> <p>鏡開きにちなんだ献立</p>	<p>13(木)</p> <p>冬瓜チーズケーキ ブロッコリーサラダ</p> <p>麦ごはん 冬野菜カレー</p>	<p>14(金)</p> <p>フライドポテト カラフルサラダ</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ</p>
<p>17(月) 名護中欠食</p> <p>鶏肉とアーモンドのソテー フルーツ白玉</p> <p>麦ごはん 肉だんごスープ</p>	<p>18(火) 大宮中2年欠食</p> <p>みかん 魚のみそ焼き ごま和え</p> <p>五目ごはん</p>	<p>19(水) 大宮中2年欠食</p> <p>大根とわかめの和え物 中華丼 麦ごはん スーミータン</p>	<p>20(木) 大宮中2年欠食</p> <p>ミニケチャップ スクランブルエッグ 豆のサラダ</p> <p>コッパパン 冬野菜と豆乳スープ</p>	<p>21(金)</p> <p>みかん きびなごシークワサーかけ しめじ和え</p> <p>焼きうどん</p>
<p>24(月)</p> <p>みかん 鮭の塩焼き アーモンド和え</p> <p>麦ごはん アーサと大根のみそ汁</p>	<p>25(火)</p> <p>塩ちんすこう うじら豆腐 ミミガー和え</p> <p>くふあじゅうしい</p>	<p>26(水)</p> <p>みかん ミヌダ パパイヤチャップルー</p> <p>桜ごはん イナムドウチ</p>	<p>27(木)</p> <p>たんかんジャム 皮なしキツシュ キャバツのサラダ</p> <p>コッパパン ポタージュスープ</p>	<p>28(金)</p> <p>黄桃 紅芋のチーズがらめ 大根とささみの生姜和え</p> <p>沖縄焼きそば</p>
<p>学校給食週間 テーマ『沖縄の郷土料理や県産の食材にふれよう』</p>				
<p>31(月)</p> <p>魚の竜田揚げ しらたきの七辛炒め</p> <p>麦ごはん 沖縄風みそ汁</p>	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>米・卵・鶏肉・豆腐 きゅうり・冬瓜・にら トマト・パパイア・ねぎ じゃんぼいんげん・大根 シークワサー果汁</p> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p>	<p><b>学校給食週間 1/24~1/28</b></p> <p>食べ物に感謝しおきや</p> <p>学校給食は明治時代、山形県で弁当を持参できない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。今は豊かになった日本ですが当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめなおしたりする1週間となっています。</p>		

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

3つのグループの働きと使用食材名

日/曜日	献立名	おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
6/水	黒米ごはん お雑煮風 ぶりの照り焼き 春雨の和え物	鶏肉 白みそ ぶり	大根 人参 干し椎茸 絹さや しょうが しょうが 人参 きゅうり	もち 三温糖 春雨 ごま油 ごま	煮干しだし 醤油 みりん 料理酒 薄口醤油 酢 塩
7/木	七草がゆ 揚げだし豆腐 五目豆 ミニたい焼き	シーチキン 豆腐(大豆) 大豆	かぶ 大根 人参 白菜 よもぎ 小松菜 ねぎ こんにゃく 人参 ごぼう れんこん	米 麦 でん粉 サラダ油 三温糖 三温糖	塩 醤油 かつお節 ポークから みりん 醤油 料理酒 かつお節 みりん 醤油 料理酒
11/火	キムチチャーハン ちくわのオープン焼き ごまみそナムル みかん 麦ごはん	豚肉 卵 ちくわ 牛乳 スkimミルク(乳) チーズ(乳) 赤みそ	赤ピーマン 玉ねぎ きくらげ にら 白菜キムチ(大豆) おろしにんにく	米 麦 こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	キムチ味(大豆) 塩 醤油 ポークから かつお節 醤油 みりん トウバンジャン
12/水	もずく丼 ぜんざい ジャコ和え 麦ごはん	もずく 豚肉 大豆 金時豆 しらす干し わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン おろし生姜(小麦) キャベツ きゅうり 人参	こめ油 三温糖 黒糖 三温糖 白玉だんご 三温糖 ごま油 米 麦	醤油 塩 みりん 料理酒 鶏&ポーク 塩 薄口醤油 酢 塩
13/木	冬野菜カレー 冬瓜チーズケーキ ブロッコリーサラダ	鶏肉 クリームチーズ(乳) 牛乳 卵 ミックスピーンス	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 おろし生姜(小麦) おろしにんにく 冬瓜	じゃがいも こめ油 グラニュー糖 コーンスターチ バター	カレールウ カレー粉 とんかつソース ウスターソース チキンガラ ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
14/金	ツナとトマトのスパゲティ フライドポテト カラフルサラダ 麦ごはん	ベーコン(卵) シーチキン(大豆) 蕎麦のり ひじき	人参 玉ねぎ エリンギ トマト おろしにんにく きゅうり 大根 赤ピーマン 黄ピーマン	スパゲティ(小麦) こめ油 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 塩 こしょう 塩 こしょう ガーリックパウダー 酢 薄口醤油 こしょう
17/月	肉だんごスープ 鶏肉とアーモンドのソテー フルーツ白玉	鶏肉 卵 鶏肉	しょうが 長ねぎ 人参 白菜 しめじ 小松菜 みかん パナナ バイリン シークワーサー果汁	パン粉(小麦 大豆) でん粉 じゃがいも でん粉 サラダ油 アーモンド 三温糖 グラニュー糖 白玉だんご	こしょう 塩 醤油 チキンから みりん 醤油 オイスターソース
18/火	五目ごはん 魚の梅みそ焼き ごま和え みかん 麦ごはん	豚肉 油揚げ(大豆) さわら 赤みそ	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 梅びしお ほうれん草 もやし みかん	米 麦 こめ油 三温糖 ごま 三温糖	塩 醤油 みりん 料理酒 チキンから みりん 醤油 酢
19/水	中華丼 スーミータン 大根とわかめの和え物 コッパパン	えび いか 豚肉 卵	白菜 チンゲン菜 玉葱 人参 干し椎茸 おろし生姜(小麦) クリームコーン 長ねぎ	こめ油 ごま油 でん粉 でん粉	塩 醤油 オイスターソース チキンから 塩 薄口醤油 チキンから 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
20/木	冬野菜と豆乳のスープ スクランブルエッグ 豆のサラダ ミニケチャップ	鶏肉 豆乳(大豆) 卵 白いんげん豆 レッドキドニー ミックスピーンス	白菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー 玉ねぎ パセリ トマト きゅうり パパイア シークワーサー果汁	コッパパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 小麦粉 こめ油 バター こめ油 オリーブ油	塩 黒こしょう チキンから 塩 こしょう カレー粉 酢 醤油 塩 こしょう ケチャップ
21/金	焼きうどん きびなごシークワーサーかけ しめじ和え みかん 麦ごはん	豚肉 きびなご シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 シークワーサー果汁 しめじ 人参 いんげん キャベツ みかん	うどん(小麦) こめ油 小麦粉 三温糖 サラダ油 ごま	醤油 塩 みりん 塩 料理酒 酢 薄口醤油 薄口醤油 かつお節
24/月	アーサと大根のみそ汁 鮭の塩焼き アーモンド和え みかん	豆腐(大豆) アーサ 赤みそ 白みそ 鮭	大根 えのきたけ キャベツ 小松菜 人参 みかん	米 麦 アーモンド 三温糖	かつお節 塩 醤油 塩
25/火	くふあじゅうしい うら豆腐 ミニガー和え 塩ちんすこう	豚肉 ちぎ揚げ 昆布 豆腐(大豆) すりみ(卵) ひじき 卵 豚肉 甘口白みそ	干し椎茸 人参 にら グリーンピース 大根 もやし きゅうり	米 麦 こめ油 でん粉 サラダ油 ごま 三温糖	塩 醤油 みりん ポークから 塩 酢 塩
26/水	桜ごはん イナムドッチ ミヌダル パパイアチャンブルー みかん	豚肉 カステラかまぼこ(卵) 甘口白みそ 豚肉	こんにゃく 干し椎茸 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン	米 麦 ごま 三温糖 こめ油	桜ご飯のもと(小麦 大豆) かつお節 みりん 塩 醤油
27/木	コッパパン ポタージュスープ 皮なしキッシュ キャベツのサラダ たんかんジャム	牛乳 卵 豆乳 生クリーム(乳) チーズ(乳) ウインナー(小麦 牛肉 豚肉)	玉ねぎ しめじ クリームコーン 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン キャベツ きゅうり 人参	コッパパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 小麦粉 バター こめ油 オリーブ油 三温糖	塩 黒こしょう チキンから 塩 こしょう チキンコンソメ(乳 小麦 鶏肉 大豆) 酢 醤油 からし 白こしょう 塩
28/金	沖縄焼きそば 紅芋チーズがらめ 大根とささみの生姜和え 黄桃	豚肉 ちぎ揚げ チーズ(乳) 鶏肉	人参 きゃべつ もやし にら きくらげ 大根 豆腐 生姜 黄桃	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油 紅芋 サラダ油 三温糖 アーモンド ごま油	塩 醤油 醤油
31/月	麦ごはん 沖縄風みそ汁 魚の竜田揚げ しらたきのピリ辛炒め	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) さば 豚肉	冬瓜 人参 ねぎ おろし生姜(小麦) おろしにんにく しらたき じゃんぼいんげん 人参 おろし生姜(小麦) おろしにんにく	米 麦 でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖	かつお節 醤油 料理酒 トウバンジャン 醤油 みりん

調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・山芋・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・アーモンド・カシューナッツ)の表示をしています。

調味料	サラダ油(大豆) ごま油(ごま 大豆) 醤油・薄口醤油(小麦 大豆) トマトソース(大豆) バター(乳 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏肉) 酢(小麦) チキンから(鶏肉 卵) ポークから(豚肉)
アレルギー	鶏&ポーク(豚肉 鶏肉) ポークフィヨン(鶏肉 豚肉 りんご) カレールウ(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) チリミックス(大豆 小麦 乳) 赤みそ・白みそ・甘口白みそ(大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 料理酒・ワイン(小麦) リンゴピューレ(りんご) とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆 りんご) ノンエッグマヨネーズ(大豆)