



1月の予定献立表



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15~20%
 ○脂質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の25~30%

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。

<p>苦手なものにもトライしよう!</p> <p>今年、苦手な食べ物でもひと口でもいので食べてみませんか?初めは苦手でも、食べられることでだんだんおいしく感じるようになってきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の体験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年、黄年!苦手な食べ物にもトライ!してみてくださいね。</p>	<p>名護市で作られた食材!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんにく葉・葉ねぎ ・鶏肉・豚肉・卵・にがな ・にら・豆腐・もやし ・シークワサー・みかん ・パイナップル・大根 <p>給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。</p>			
<p>10(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>11(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>おからサラダ</p> <p>れんこん入りつくね</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>トマトと卵のスープ</p>	<p>12(水) ひるぎ8年欠食</p> <p>うまかつ</p> <p>ウニムーチー</p> <p>スーナー</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p> <p>ウニムーチー献立</p>	<p>13(木) ひるぎ8年・羽幼欠食</p> <p>温州みかん</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>納豆のかき揚げ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p>	<p>14(金) ひるぎ8年欠食</p> <p>紅白なます</p> <p>魚の照り焼き</p> <p>七草がゆ</p> <p>田芋でんがく</p> <p>七草の日献立</p>
<p>17(月) ひるぎ8年・緑風欠食</p> <p>みかん</p> <p>野菜チャンプルー</p> <p>スルルのから揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ちりむっち汁</p>	<p>18(火)</p> <p>しめじサラダ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>仲良しパン</p> <p>豆と穀物のチャウダー</p>	<p>19(水)</p> <p>黄桃缶</p> <p>海鮮あんかけチャーハン</p> <p>きゅうりのピリ辛</p>	<p>20(木)</p> <p>チーズ</p> <p>チョコレギサラダ</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>アンドンチムタック</p>	<p>21(金) 羽地中欠食</p> <p>バナナ</p> <p>さつま芋のシナモンまぶし</p> <p>南蛮うどん</p> <p>海藻サラダ</p>
<p>24(月) 給食週間1日目 福田欠食</p> <p>漬物風・梅干し</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>白ごはん</p> <p>栄養みそ汁</p> <p>タイムスリップ給食 ~給食のはじまり~</p>	<p>25(火) 給食週間2日目</p> <p>千切りキャベツ</p> <p>まぐろフライ</p> <p>コッペパン</p> <p>脱脂粉乳シチュー</p> <p>タイムスリップ給食 ~戦後の給食~</p>	<p>26(水) 給食週間3日目</p> <p>マッシュポテト</p> <p>スパゲッティーミートソース</p> <p>サラダ</p> <p>タイムスリップ給食 ~親世代の給食~</p>	<p>27(木) 給食週間4日目</p> <p>バナナ</p> <p>カップ目玉焼き</p> <p>カレーライス(麦ごはん)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>タイムスリップ給食 ~昭和後半の給食~</p>	<p>28(金) 給食週間5日目</p> <p>朱里紅菓</p> <p>パイパイリチー</p> <p>うじら豆腐</p> <p>くふあじゅうし</p> <p>タイムスリップ給食 ~現代(地産地消)~</p>
<p>31(月)</p> <p>ちんすこう</p> <p>セイイカとにんにく炒め</p> <p>麦ごはん</p> <p>ソーキ汁</p> <p>トクシヌルユー献立</p>	<p>明治 22(1889)年~ 昭和 25(1950)年~ 昭和 38(1963)年~ 昭和 51(1976)年~ 現代</p> <p>現在の給食は、郷土料理や世界の料理など幅広い献立になっています。地域の食材を取り入れた地産地消献立など食育の視点を踏まえています。</p>			