

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。

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った献立を取り入れています。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することができます。「地産・地消」とは、地域でとれたものを地域で消費しようということです。地産地消が地域の活性にもつながります。豆腐、卵、豚肉、ねぎ、にら、キャベツ、からし菜、大根、島みかん等は、名護市で作られたものを子ども達へ届けられるよう、これからも地産地消に取り組んでいきます。

今月の無償提供食材

- ・ 6日(木) 紅芋ペースト (県内学校給食へのかんしょ提供事業)
- ・ 13日(木) 朱里紅葉子
- ・ 31日(月) 塩ちんすこう (県産お菓子の魅力発信事業)

6(木) 丹波黒豆 

白和え 紅芋のタピオカナンツ

沖縄風焼きそば

紅芋 無償提供

7(金)  みかん 

きびなごの南蛮漬け 角切り大根 イリチャー

黒米ごはん イナムドゥチ

10(月) 成人の日

献立名

しっかりと朝食を食べて登校しましたか？朝食を食べると...



11(火) 

フルーツ和え 海藻サラダ

玄米ごはん 種実入りカレー

12(水) 

ソフトヨーグルト

ポテトサラダ 発芽玄米つくね

あげパン 卵スープ

13(木) 

朱里紅葉子 【無償提供品】

ほうれん草の胡麻和え 魚天ぷら

もずく入り炊きこみごはん

14(金)  みかん 

ひじきチーズサラダ 豆入り卵焼き

あわごはん すきやき煮

17(月) 15日の振休

献立名



18(火) 

なかよしゼリー

タコライス

麦ごはん タコスミート 野菜 チーズ 冬瓜の味噌汁

19(水) 名護小6年生欠食 

カップでヤクルト

コーンサラダ 鮭のベーコン焼き

全粒粉パン かぼちゃスープ

20(木) 名護小6年・名護幼欠食  みかん 

春雨の和え物 山芋入りハンバーグ

五目炊き込みご飯

21(金) プルーン 

さんまの昆布煮 マーミナー チャンプルー

麦ごはん 豚汁

24(月) ブリン 

ブロッコリーサラダ アメリカンドッグ

スパゲティ ナポリタン

25(火) シークワサーアイス 

鮭チャンプルー チキンのから揚げ

麦ごはん 中身汁

26(水) 洋なしコンポート 

コールスローサラダ 牛肉コロッケ

ナン キーマカレー

27(木) さつま芋とくりのタルト 

キムチあえ アゲーのミンチカツ

炊き込みチャーハン

28(金) 太北幼弁当会 マスカットゼリー 

きのこのマリネ さばの立田揚げ

ゆかりごはん かきたまスープ

～ この一週間は、名護小学校給食委員さんたちが考えた献立です ～

31(月) 塩ちんすこう (無償提供品) 

キャベツのゴマサラダ じゃが丸カリカリ

海鮮焼きそば

～全国学校給食週間～

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の子供たちに給食を提供したことが発祥とされています。そこで1月24日～30日は「全国学校給食週間」に制定されています。名護給食センターでは1月24日(月)～28日(金)までの一週間、名護小給食委員会の皆さんが考えた給食を提供します。今年も園児・児童の皆さんが喜ぶような献立を一生懸命、考えてくれました。楽しみにしててくださいね。



早いもので一年のまとめの3学期が始まります。寒い日が続きますが、換気をし、石鹸での手洗いをしっかり行い、給食では苦手なものでもトライして何でも食べるように心がけましょうね。

2022年 1 月 献立 ※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材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。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			
			おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	おもにかや熱になる (炭水化物・脂質)	調味料
6 (木)	○	沖繩県焼きそば	豚肉 ちきあげ【小麦・大豆】	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし には	沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油	シマース こしょう 醤油 焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】
		白和え	ツナ 豆腐	人参 ほうれん草	ごま 三温糖	薄口醤油
		タピオカナントフ	きな粉【大豆】	シーワッサー果汁	グラニュー糖 紅芋 タピオカ粉	シマース
7 (金)	○	黒米ごはん			米 黒米	
		イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ【たまご】	しいたけ こんにゃく		赤みそ 白みそ 粉かつお 豚だし骨
		角切り大根イリチャー	昆布 ツナ 昆布	角切大根 人参 小松菜	三温糖 こめ油	シマース 醤油 みりん 料理酒 かつおだし汁
		さびなこのからあげ	さびなこ	玉葱 胡瓜 レモン果汁	かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油	醤油 みりん シマース たかの爪 かつおだし汁
11 (火)	○	玄米ごはん			米 玄米	
		精製入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク 生姜 フルーン	じゃが芋 こめ油 くり	カレー粉 カレー粉 ウスター 豚だし骨
		海藻サラダ	海藻 ツナ	胡瓜 大根		焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
12 (水)	○	揚げパン	きなこ		コッパパン【小麦・乳・大豆】揚げ油 アーモンド 三温糖 黒糖	白ワイン
		粥スープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	かたくり粉	シマース チキンブイヨン【鶏肉】 醤油
		発芽玄米入りつくね	発芽玄米入りつくね【小麦 鶏肉 大豆 豚肉】	胡瓜 コーン	じゃが芋 三温糖 ノンエッグアー【大豆・りんご】	シマース こしょう
13 (木)	○	もずく入り炊きこみご飯	あさり もずく 鶏肉 油揚げ【大豆】	人参 ねぎ	米 小麦 こめ油	醤油 シマース 料理酒 粉かつお
		魚天ぷら	ホキ たまご	イチゴパー	揚げ油 小麦粉	シマース
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草	ほうれん草 キャベツ 人参	ごま 三温糖	醤油 酢
14 (金)	○	あむごはん			米 マージン	
		すき焼き煮	牛肉 豆腐	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草	春雨 三温糖 こめ油	シマース 醤油 みりん 粉かつお
		豆入り納豆	たまご レッドキドニー 枝 糸かま【28品目なし】		こめ油	シマース こしょう 醤油
18 (火)	○	ひじきチーズサラダ	ひじき チーズ【乳】	胡瓜 コーン レモン果汁	三温糖 ノンエッグアー【大豆・りんご】 オリーブ油	イタリアンドレ【リンゴ 小麦 大豆 りんご】 酢 こしょう シマース
		玄米ごはん			米 小麦	
		タコライス	牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】	人参 玉葱 木くらげ トマト キャベツ	こめ油	ウスター ケチャップ チリソース【28品目なし】 サルサソース【大豆】 テミグラソース シマース
19 (水)	○	冬瓜の味噌汁	豆腐 わかめ	冬瓜 えのき		みそ 粉かつお
		なかつせりー	アガー		グラニュー糖 グレープジュース	赤ワイン
		全粒粉パン			全粒粉パン【小麦・乳・大豆】	
20 (木)	○	かぼちゃスープ	豆乳 生クリーム【乳】 チーズパウダー【乳】	かぼちゃ 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 粉まアーモンド	シマース こしょう ローレル粉 豚だし骨【たまご】
		さけのベーコン焼き	さけ ベーコン【豚肉】	トマト	三温糖 オリーブ油	シマース こしょう 白ワイン ガーリックパウダー粉
		コーンサラダ		コーン 胡瓜 ハワイヤ	三温糖	薄口醤油 フレンチドレ【28品目なし】
21 (金)	○	カップでヤクルト	カップでヤクルト【乳 ゼラチン】			
		五目炊き込みごはん	油あげ 豚肉	人参 こぼろ しいたけ には	米 小麦 こめ油	醤油 みりん シマース 粉かつお
		山芋入りハンバーグ	山芋入りハンバーグ【山芋 大豆 鶏肉】	手作りソース【リンゴ 生姜 ニンニク 三温糖 みりん 醤油 レモン果汁 かたくり粉】		醤油 三温糖 ごま ごま油
24 (月)	○	春雨の和え物	ツナ	人参 胡瓜 もやし	春雨 三温糖 ごま ごま油	シマース 醤油 酢
		まかん		みかん		
		玄米ごはん			米 小麦	
25 (火)	○	豚汁	豚肉	人参 こぼろ ねぎ しいたけ	じゃが芋 ごま油	みそ 粉かつお 豚だし骨
		さんまの昆布煮	さんま 昆布	生姜	三温糖 ごま	みりん 醤油 料理酒 酢 かつおだし汁
		マーミナーチャンプルー	豆腐 ツナ	もやし 人参 からしな	こめ油	シマース 醤油 こしょう
26 (水)	○	ブルー	フルーン			
		スリゲティンボリタン	鶏肉 ウインナー【豚肉】	玉葱 人参 ビーン マッシュルーム トマト ニンニク	スパゲティ【小麦】こめ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスター こしょう パウダー粉
		アメリカンドッグ	アメリカンドッグ【豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳】揚げ油			
27 (木)	○	ブロッコリーサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	酢 フレンチドレ【28品目なし】
		プリン	明治プリン【乳 たまご 大豆】			
		森永ヨーゴ	森永ヨーゴ【乳 大豆】			
28 (金)	○	玄米ごはん			米 小麦	
		中身汁	豚肉 豚中身	こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	小麦粉	シマース 醤油 料理酒 豚だし骨 粉かつお
		チキンのから揚げ	鶏肉	ニンニク 生姜	かたくり粉 揚げ油	シマース こしょう
29 (土)	○	紅ーチャンプルー	たまご ツナ 枝	人参 もやし からしな 生姜	こめ油	シマース こしょう 醤油
		シークワサーアイス	シークワサーアイス【28品目なし】			
		ナン			ナン【小麦・大豆】	
30 (日)	○	キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 エリンギ ビーン コーン 生姜 ニンニク トマト	こめ油	ケチャップ りんごビューレ【リンゴ】ウスター ドレッシング【乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご】カレールー ポークブイヨン【鶏 豚】 赤ワイン シマース
		牛肉コロッケ	牛肉コロッケ【小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉】揚げ油			
		コールスローサラダ	キャベツ 胡瓜 みかん		三温糖	シマース 酢 コールスロードレ【たまご 大豆】
31 (月)	○	洋なしレポート	洋なし			
		ジョア	ジョア【乳】			
		炊き込みチャーハン	豚肉 ベーコン【豚肉】 枝たまご	人参 玉葱 たけのこ ねぎ ニンニク 生姜	米 小麦 ごま油 こめ油 ごま	シマース こしょう 醤油 豚だし骨
31 (月)	○	アグーのメンチカツ	アグーのメンチカツ【豚肉 小麦 大豆 乳】	揚げ油		
		キムチ和え	昆布	白菜 胡瓜 白米キムチ【小麦 りんご 大豆 さび】	三温糖	醤油 キムチ味【リンゴ 大豆】
		さつま芋とくりのタルト	お米で国産さつま芋と栗のタルト【さつま芋 豆乳 砂糖 くり 大豆】			
31 (月)	○	ゆかりごはん		シロ【塩】	米 小麦	
		かきたまスープ	たまご 豆腐 大豆	ねぎ	かたくり粉	シマース 醤油 料理酒 粉かつお
		さばの立田揚げ	さば	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん 料理酒
31 (月)	○	まのこのマリネ		しめじ エリンギ エノキ マッシュルーム ニンニク シークワサー果汁 パセリ ハワイヤ	三温糖 オリーブ油	シマース こしょう
		マスカットゼリー	マスカットゼリー【28品目なし】			
		海鮮焼きそば	豚肉 イカ エビ	玉葱 たけのこ 人参 白菜 椎茸 木くらげ インゲン	中華麺【小麦 大豆】ごま油 こめ油	醤油 オイスターソース シマース ポークブイヨン【豚肉・鶏肉】
31 (月)	○	じゃが尻カリカリ	じゃが尻カリカリ【小麦 乳 大豆】揚げ油			
		キャベツのごまサラダ	しらす 白いげん豆	キャベツ 人参 ほうれん草	ごま 三温糖 アーモンド 三温糖 エッグアー【大豆 りんご】	焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 酢 シマース
		塩ろんすこう【無糖品】				

※調味料 調理加工品に関して、アレルギー2.8品目【乳 卵 小麦 ビーナッツ えび かに そば あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ アーモンド】の表示をしています。
 ①醤油、薄口醤油（小麦 大豆）②酢 特濃酢（小麦）③ウスター（大豆、りんご）④豆腐 豆乳 おから 赤みそ 白みそ 揚げ油（大豆）⑤デミグラソース（小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆、ゼラチン）
 ⑥カレーフレーク（小麦 大豆 牛肉 鶏肉）カレー粉（香辛料のみ2.8品目なし）⑦マーガリン（乳 大豆）⑧ツナ（大豆）⑨枝豆、もやし（大豆）が原料となります。
 ※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスをしています。 ※もずく、アーガ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。
 ※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。