



# 1月給食たより



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！

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>献立名</p> <p>密なご産食材密 1月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>菜ねぎ・にら</li> <li>屋部大根・もやし</li> <li>冬瓜・しめじ</li> <li>パパイヤ・赤うり</li> <li>にんにく菜</li> <li>ジャンボいんげん</li> <li>クガニー</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>新年、あけまして、おめでとうございます。 楽しい冬休みも終わり、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。 まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防が必要な時期です。きちんと手を洗うことや、食事をしっかりと食べる事などで、引き続き感染予防に気を付けていきましょう。</p> <p>今年も安全・安全に気をつけて、 おいしい給食作りにも努めていきなさいと思います。 引き続きよろしくお願ひ致します。</p>	<p>6(木)</p> <p>野菜 ジョア</p> <p>スクランブル</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>ポトフ</p> <p>バーガーパン</p>	<p>7(金)</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>スーナー</p> <p>ウニムーチー</p> <p>沖縄風</p> <p>七草がゆ</p> <p>七草にちなんだ献立</p>							
<p>献立名</p> <p>10(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>11(火)</p> <p>みたらし団子</p> <p>茎わかめあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のカレー煮</p> <p>鏡開きにちなんだ献立</p>	<p>12(水)</p> <p>チキンのパジル焼き</p> <p>くだもの ジャーマンポテト</p> <p>スパゲティ</p> <p>ナポリタン</p>	<p>13(木)</p> <p>きゃべつの豆サラダ</p> <p>くだもの</p> <p>きなこ</p> <p>あげパン</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>6年生リクエストNo1 献立</p>	<p>14(金)</p> <p>ナッツとごぼう</p> <p>八宝菜</p> <p>麦ごはん</p> <p>かえでくんのスープ</p>						
<p>献立名</p> <p>17(月)</p> <p>欠食：屋部小・幼・分校</p> <p>ひじきとひよこ豆のサラダ</p> <p>ナッツクッキー</p> <p>イカリングフライ</p> <p>キャロットピラフ</p>	<p>18(火)</p> <p>揚げ餃子</p> <p>春雨サラダ</p> <p>あわごはん</p> <p>マーボー大根</p>	<p>19(水)</p> <p>欠食：あけみお</p> <p>野菜の梅肉あえ</p> <p>くだもの うじら豆腐</p> <p>すきやきうどん</p>	<p>20(木)</p> <p>欠食：全幼稚園</p> <p>いちごジャム</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>冬野菜ソテー</p> <p>あみパン</p> <p>パスタスープ</p>	<p>21(金)</p> <p>白菜のコールスローサラダ</p> <p>手作り</p> <p>ココアケーキ</p> <p>麦ごはん</p> <p>リクエスト牛カレー</p> <p>大宮小6年リクエスト献立</p>						
<p>献立名</p> <p>24(月)</p> <p>欠食：安和小・幼</p> <p>ミニガーの酢みそあえ</p> <p>くだもの</p> <p>さんまの塩焼き(シーブラスター)</p> <p>くふあ</p> <p>じゅーしー</p> <p>小骨に気をつけて食べてね!</p> <p>全国学校給食週間</p>	<p>25(火)</p> <p>もずくのウサチ</p> <p>手作り</p> <p>パイパイ</p> <p>ちんすこう</p> <p>イリチー</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>チムシンジ</p>	<p>26(水)</p> <p>ジャンボいんげんの紅芋タルト</p> <p>ごまあえ</p> <p>じゃがいも</p> <p>タチャー</p> <p>沖縄風やきそば</p>	<p>27(木)</p> <p>フルーツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>わかさぎのマリネ</p> <p>島野菜の</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>28(金)</p> <p>欠食：あけみお</p> <p>野菜のピナッツあえ</p> <p>手作り千草焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>屋部大根のソーキ汁</p>						
<p>献立名</p> <p>31(月)</p> <p>かみかみあえ</p> <p>くだもの</p> <p>厚揚げのきのこあんかけ</p> <p>キムチ</p> <p>チャーハン</p>	<p>1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!</p> <p>明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>昔の学校給食について知ろう!</p> </td> <td> <p>明治22(1889)年</p> <p>山形県山形市の小学校で、貧しく病弱な児童を救済するために、朝飯と夕飯の2回、小麦粉と大豆を原料とした「小麦粉と大豆の粉」から作られた「小麦粉と大豆の粉」が初めて給食として提供された。</p> </td> <td> <p>昭和22(1947)年</p> <p>戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開された。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>昭和25(1950)年</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が開始された。</p> </td> <td> <p>昭和38(1963)年</p> <p>ソフトめんが導入され、入食メニューに、翌年には牛乳の本格的な導入が実現し、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p> </td> <td> <p>昭和51(1976)年</p> <p>食料自給率の向上を図るため、カレーや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がった。</p> </td> </tr> </table>				<p>昔の学校給食について知ろう!</p>	<p>明治22(1889)年</p> <p>山形県山形市の小学校で、貧しく病弱な児童を救済するために、朝飯と夕飯の2回、小麦粉と大豆を原料とした「小麦粉と大豆の粉」から作られた「小麦粉と大豆の粉」が初めて給食として提供された。</p>	<p>昭和22(1947)年</p> <p>戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開された。</p>	<p>昭和25(1950)年</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が開始された。</p>	<p>昭和38(1963)年</p> <p>ソフトめんが導入され、入食メニューに、翌年には牛乳の本格的な導入が実現し、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<p>昭和51(1976)年</p> <p>食料自給率の向上を図るため、カレーや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がった。</p>
<p>昔の学校給食について知ろう!</p>	<p>明治22(1889)年</p> <p>山形県山形市の小学校で、貧しく病弱な児童を救済するために、朝飯と夕飯の2回、小麦粉と大豆を原料とした「小麦粉と大豆の粉」から作られた「小麦粉と大豆の粉」が初めて給食として提供された。</p>	<p>昭和22(1947)年</p> <p>戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開された。</p>								
<p>昭和25(1950)年</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が開始された。</p>	<p>昭和38(1963)年</p> <p>ソフトめんが導入され、入食メニューに、翌年には牛乳の本格的な導入が実現し、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<p>昭和51(1976)年</p> <p>食料自給率の向上を図るため、カレーや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がった。</p>								

日 曜 日	献立名	3つのグループ			調味料・だしなど
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・鉄質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・鉄質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
6/水	ショア	ショア(乳)			
	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
7/金	ポトフ	鶏肉 ソーセージ(豚)	にんじん 大根 たまねぎ しめじ きゃべつ ブロッコリー	じゃがいも こめ油	シマース こしょう しょうゆ 鶏だし
	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ(大豆・豚・卵)	えのき豆 たまねぎ	三温糖	デミグラスソース クETCHUP ウスターソース
	野菜スクランブル	鶏卵 ベーコン(豚・大豆)	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラ	こめ油	シマース こしょう しょうゆ
	沖縄風七草がゆ	ツナ缶(大豆) 白みそ	にんじん 大根 かつお 大根葉 よもぎ 小松菜	米 煮	しょうゆ シマース 粉かつお
	ウニムネー	豆腐 ツナ 甘口みそ	にんじん きゃべつ ほうれん草	もち粉 紅いも グラニュー糖	カレー
11/火	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(大豆)		
	煮こぼん			米 煮	
	冬のカレー煮	豚肉 ポーク缶(豚・乳・大豆) 厚揚げ	冬瓜 にんじん 椎茸 小松菜 にんにく	じゃがいも こめ油 てん粉	鶏 カレールーカレー粉 しょうゆ シマース 粉かつお
12/水	まわかしめ	まわかしめ ツナ	にんじん きゅうり きゃべつ もやし シークワーサー果汁	三温糖 白ごま	しょうゆ シマース 酢
	お月見団子(敬老小・分位)		お月見団子(大豆)	白玉もち 三温糖 てん粉	しょうゆ みりん
13/水	ナポリタン	ソーセージ(豚)	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト缶	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油	ケチャップ ウスターソース シマース こしょう
	チキンのパサリ焼き	鶏肉	にんにく 乾パセリ 乾パセリ	オリーブ油	シマース こしょう
14/金	ジャーマンポテト	ベーコン(豚・大豆)	たまねぎ 赤ピーマン コーン にんにく 乾パセリ	じゃがいも こめ油	しょうゆ シマース こしょう
	くだもの		くだもの		
17/月	きなこあげパン	きなこ(大豆) 脱脂粉乳		コッパパン(小麦・乳・大豆)アーモンド 三温糖 黒糖 大豆油	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン(豚・大豆) 五種豆と五輪(大豆) 白	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油	鶏 シマース こしょう 鶏ガラ
18/火	きゅうりのサラダ	ハム(豚・大豆) チーズ(乳)	きゃべつ にんじん コーン 乾パセリ	三温糖	酢 しょうゆ シマース
	くだもの		くだもの	米 煮	
19/水	煮こぼん				しょうゆ シマース 粉かつお
	かえてくんのスープ	白かまぼこ(大豆) 鶏肉 鶏卵	冬瓜 えのき豆 菜の花	こめ油 三温糖 ごま油 てん粉	鶏 シマース こしょう しょうゆ オイスターソース
20/木	八宝菜	豚肉 あさり えび いか うずら卵	白菜 にんじん たまねぎ きくらげ 小松菜 生姜 にんにく	アーモンド カシューナッツ くるみ 大豆油 三温糖 水あめ	しょうゆ みりん
	ナッツとごぼろ		ごぼろ	アーモンド カシューナッツ くるみ 大豆油 三温糖 水あめ	しょうゆ みりん
21/金	キャロットピラフ	えび 鶏肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく	米 煮 こめ油 バター	しょうゆ シマース こしょう 鶏だし
	イカリングフライ	イカリングフライ(小麦・卵・いか・大豆・セラチン)		大豆油	
22/土	ひじきとひよこ豆のサラダ	ひじき ちくわ(大豆) ひよこ豆	ブロッコリー にんじん きゅうり きゃべつ	ノンエッグマヨ(大豆) ごま 三温糖	しょうゆ シマース
	ナッツクッキー	鶏卵		小麦粉 アーモンド くるみ チョコチップ(大豆・乳) 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
23/日	あむこぼん			米 あむ	
	マーボー大根	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 赤みそ	大根 にんじん たまねぎ きくらげ 椎茸 白ねぎ にら 生姜 にんにく	こめ油 ごま油 てん粉	しょうゆ テンメンジャン(大豆・小麦) 豆板醤(大豆) オイスターソース シマース
24/月	揚げギョーザ	ギョーザ(小麦・ごま・豚・大豆)	もやし にんじん 小松菜	大豆油	しょうゆ シマース 酢
	春雨サラダ	中華クラゲ(乳・小麦・大豆・ごま) ハム(豚・大豆)	白菜 にんじん 蕪干し 椎茸 しめじ にんにく たまねぎ 小松菜	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	しょうゆ みりん シマース 粉かつお
25/火	ずき焼きうどん	牛肉	にんじん グリンピース	ごま てん粉 大豆油	シマース
	うしろ豆腐	魚すり身(大豆) 豆腐 鶏卵 ひじき	きゃべつ にんじん きゅうり 大根 もやし 梅干(大豆・りんご)	三温糖	酢 しょうゆ シマース
26/水	野菜の焼肉あえ	糸揚げすり	くだもの		
	あむパン			あむパン(小麦・乳・大豆)	
27/木	パスタスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ 乾パセリ にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	しょうゆ シマース こしょう 鶏だし
	魚のマスター焼き	ホキ	たまねぎ 赤ピーマン 乾パセリ	ノンエッグマヨ(大豆)	こしょう 船マスタード
28/金	冬野菜ソテー	ベーコン(豚・大豆)	ブロッコリー カリフラワー にんじん しめじ コーン にんにく	こめ油	しょうゆ シマース こしょう
	イチゴジャム			イチゴジャム(りんご)	
29/土	煮こぼん			米 煮	
	リクエスト牛カレー	牛肉 白豆腐ペースト	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー にんにく 生姜 りんごピューレ	じゃがいも バター	カレーフレーク マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) チョップ(りんご) 豚だし
30/日	白飯のコールスローサラダ	ハム(豚・大豆)	白菜 きゅうり にんじん コーン レモン果汁	ノンエッグマヨ(大豆) 三温糖	酢 シマース こしょう
	手作りココアケーキ	鶏卵 牛乳		ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆) マーガリン グラニュー糖 チョコチップ(乳・大豆)	ココア
31/月	くぬぎのり	豚肉 ちぎあぎ(大豆) 昆布	にんじん 椎茸 菜の花 にんにく	米 煮 こめ油	シマース しょうゆ 豚 鶏だし 粉かつお
	さんまの塩焼き(シークワーサー)	さんま	シークワーサー		シマース こしょう
1/火	ミニミガの酢みそあえ	豚ミンチ 甘口みそ	大根 きゅうり もやし	ごま 三温糖	酢 シマース
	くだもの		くだもの		
2/水	ゆかりごぼん			米 煮	ゆかり
	チムシウ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	真にんじん にんじん 大根 椎茸 にんにく 菜	じゃがいも	シマース 粉かつお
3/木	ハワイヤイリチー	つぎあげ(大豆) 厚揚げ	パパイア にんじん にら	こめ油	シマース こしょう しょうゆ みりん 粉かつお
	もずくのウツチー	もずく オージョウキョウ	きゅうり 白菜	三温糖	酢 しょうゆ シマース
4/金	手作りちんすこう			小麦粉 三温糖 ラード(豚・大豆)	
	沖縄風やきそば	豚肉 いか つぎあげ(大豆)	にんじん きゃべつ もやし にら きくらげ	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	しょうゆ シマース
5/土	じゃがいもタチャー	ベーコン(豚・大豆)	にんにく 菜	じゃがいも こめ油	シマース こしょう しょうゆ
	ジャンボいんげんのごまあえ	ツナ	ジャンボいんげん もやし にんじん	ごまドレッシング(小麦・大豆・ごま) ごま 三温糖	しょうゆ
6/日	紅いもタルト		紅芋タルト(小麦・乳・卵)		
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
7/月	鳥やさいのミネストローネ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)	鷹胡大根 たまねぎ にんじん きゃべつ スズキニ セロリ あお豆 トマト缶 にんにく	じゃがいも ABCマカロニ(小麦) 三温糖 こめ油	しょうゆ シマース こしょう 鶏だし
	わかさぎのマリネ	わかさぎ	たまねぎ きゅうり トマト	てん粉 小麦粉 大豆油 三温糖 オリーブ油	酢 シマース こしょう
8/火	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	バナナ 貴様豆(もも) みかん缶 バイン缶	ナタデココ	
	煮こぼん			米 煮	
9/水	鷹胡大根のソーキ汁	豚ソーキ 豆腐 昆布	鷹胡大根 にんじん チンゲンサイ 生姜	三温糖	しょうゆ みりん シマース 粉かつお
	手作り千草焼き	鶏卵 オージョウキョウ	椎茸 にんじん 小松菜	湿麺(小麦) こめ油	しょうゆ みりん シマース 粉かつお
10/木	野菜のピーナツあえ	甘口みそ	大根 ほうれん草 きゅうり もやし	ピーナツバター(落花生・大豆) 三温糖	酢
	くだもの		くだもの		
11/金	キムチチャーハン	あさり 鶏肉	白飯キムチ(大豆・小麦) たまねぎ にんじん だけのこ 生姜 菜の花	米 煮 こめ油	キムチ味(大豆) しょうゆ シマース こしょう 鶏だし
	厚揚げの巻のごあんかけ	厚揚げ	椎茸 えのき豆 ジャンボいんげん 生姜	三温糖 てん粉	しょうゆ みりん 粉かつお
12/土	かきカミあえ	かきいか(いか・乳)	きゅうり にんじん きゅうり あお豆	アーモンド 三温糖	酢 しょうゆ シマース
	くだもの		くだもの		

※調味料・調理加工品に關しましては、アレルギー28品目(卵・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いわし・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・セラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしております。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しております。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢(特選酢・ワインピカール)は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレー粉は、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。⑤揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・セラチンを含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。⑨豆腐、豆乳、おから、赤みそ、白みそ、煮みそ、甘口みそ、油あげ、厚揚げ、厚揚げ油は、大豆を含みます。⑩デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・セラチンを含みます。⑪マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑫バターは、乳を含みます。⑬あお豆、もやしは大豆が原料となります。⑭ツナは大豆を含みます。⑮ごま油は、大豆・大豆を含みます。⑯マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑰鶏だし骨は、鶏皮・豚皮を含みます。⑱豚だし骨は、豚皮を含みます。⑳ももずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、いかにえび、かにの殻が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。