

あけまして
おめでとうございます

卯は、穏やかな動物のため、干支の由来として「安全」の象徴と言われますが、飛び跳ねる事から「飛躍」の象徴とされています。大きく成長し、飛躍するためにも、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。

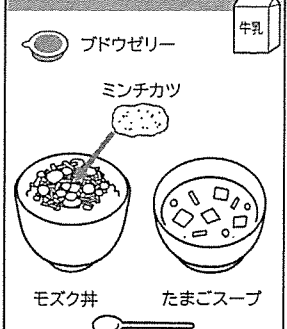
どうぞよろしくお願いします。

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。

6(金)【3学期始業式】

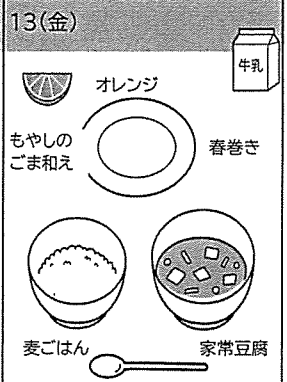
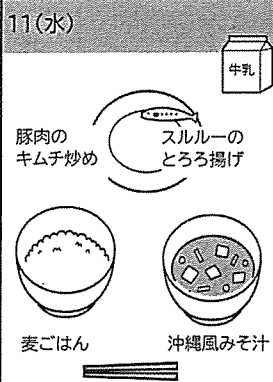
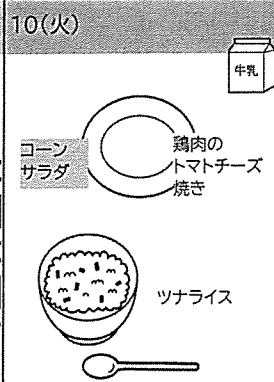


9(月) 成人の日

『沖縄ポッカ』さんから
シークワサー果汁を
いただきました！

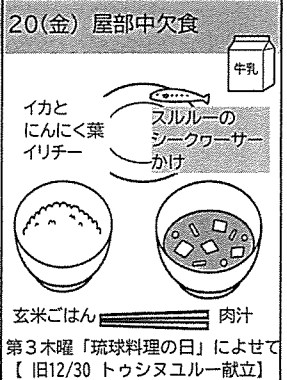
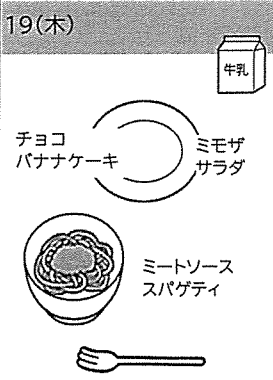
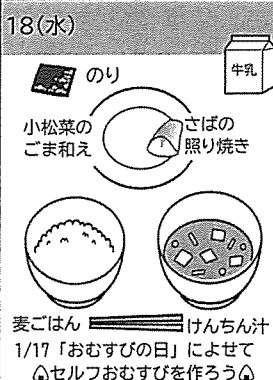
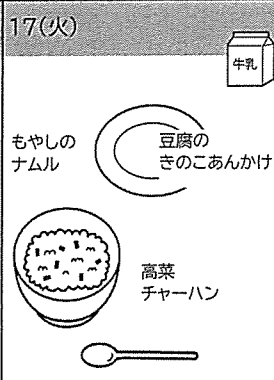
10日 コーンサラダ
16日 フルーツ白玉
20日 スルルーの
シークワサーかけ
31日 シークワサー
サラダ

ありがとう
ございます



16(月) 東江幼・小・中
瀬喜田幼・小欠食

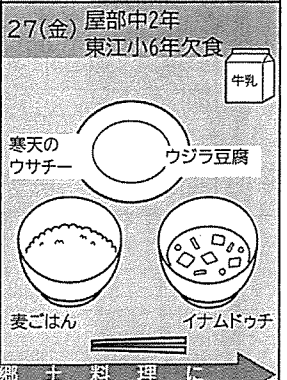
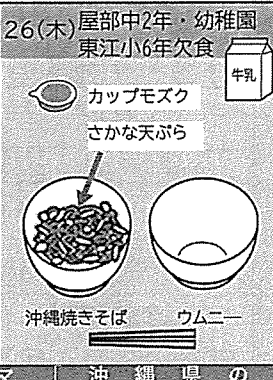
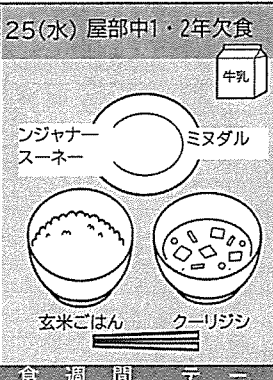
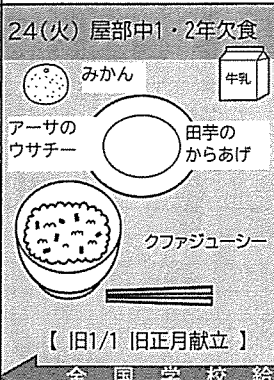
ミックスナッツ
フルーツ白玉
ピザトースト
鮭のクリーム煮



23(月)

インゲンナッツソテー
鶏肉のマーマレード焼き
コッパン
クラムチャウダー

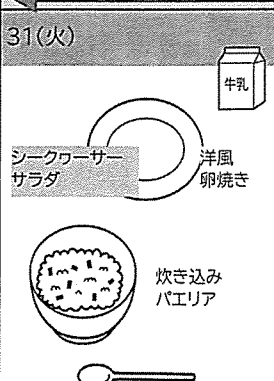
【1/23アーモンドの日献立】



30(月)

タマナチャンブルー
イカゲソ天ぷら
麦ごはん
中身汁

ふれよう



「沖縄県の郷土料理にふれよう！」

1月24日(火)～30日(月)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！

今月のうちなー行事食
20日 トウシヌユル
(旧暦12/30)
旧暦の大晦日。豚を仕入れて、お祝い料理の準備をした。

24日 旧正月(旧暦1/1)
旧暦の正月。港のある地域は、現在旧暦に正月を行う。

1月の名護市産食材
羽地米 豚肉 鶏肉 ねぎ 豆腐 卵 きゅうり 豆乳 なら ねぎ 冬瓜 からしな にな になにく葉 島人参

日 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		A おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	B おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	C おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	
6 /金	モズク丼	もずく 豚肉 大豆	しょうが 人参 たまねぎ コーン ビーマン	米 麦 こめ油 片栗粉 三選糖	料理酒 濃口醤油 みりん風 シママース ポークフィッシュ(豚肉・豚肉)
	たまごスープ	鶏卵	小松菜 えのきだけ	片栗粉	シママース 濃口醤油 淡口醤油 みりん風 粉カツオ
	キャベツのミンチカツ	キャベツのミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 揚げ油			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
10 /火	ツナライス	ツナ あさり 大豆	人参 たまねぎ グリンピース コーン しょうが	米 麦 カルシウム米 こめ油	白ワイン シママース こしょう 鶏だし膏 ローレル葉 ウーシパウダー
	鶏肉のトマトチーズ焼き	鶏肉 チーズ(乳)	トマト にんにく	オリーブ油 アーモンド	クチャップ オレガノ バジル
	コーンサラダ	無添加ハム(大豆・鶏肉・豚肉)	キャベツ きゅうり シークワーサー果汁 大根 コーン	オリーブ油 三選糖	特選酢 こしょう シママース
11 /水	麦ごはん			米 麦	
	沖縄風みそ汁	豆腐 豚肉(乳・豚肉) 赤みそ 白みそ	たまねぎ 冬瓜 からし菜		粉カツオ
	スルルーのとうろ揚げ	スルルー		小麦粉 山芋 揚げ油	シママース
	豚肉のキムチ炒め	豚肉	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 もやし じら	こめ油 ごま油 白ごま	シママース 濃口醤油
12 /木	みそ煮込みうどん	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 油揚げ 赤みそ 赤だし(鶏肉)	白菜 人参 長ネギ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦) 三選糖	濃口醤油 みりん風 料理酒 シママース 鰹節
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(小麦・大豆・乳) 揚げ油			
	ごぼうとナッツのマヨ和え	ちくわ(大豆)	ごぼう きゅうり もやし 人参	三選糖 ノンエッグマヨネーズ アーモンド 白ごま	淡口醤油 シママース
13 /金	麦ごはん			米 麦	
	家常豆腐	豚肉 厚揚げ	人参 たまねぎ 椎茸 長ネギ チンゲン菜 たけのこ 木耳 しょうが にんにく	こめ油 ごま油 片栗粉	濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース こしょう ポークフィッシュ(豚肉・豚肉)
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚肉) 揚げ油			
	もやしのごま和え		もやし 人参 きゅうり ほうれん草	白ごま 三選糖 ごま油	シママース 濃口醤油
	オレンジ		オレンジ		
16 /月	ピザトースト	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) チーズ(乳)	たまねぎ ビーマン コーン マッシュルーム トマト にんにく	食パン(小麦・乳・大豆) オリーブ油 アーモンド	トマトソース(大豆) クチャップ オレガノ バジル
	鮭のクリーム煮	鮭 鶏肉 牛乳 白花豆ペースト	たまねぎ セロリ 人参	じゃがいも 小麦粉 無塩バター	シママース こしょう 鶏だし膏 ローレル葉
	フルーツ白玉		眞珠 みかん バイン シークワーサー果汁	ナタデココ グラニュー糖 カラフルボール 白玉団子(大豆)	
	ミックスナッツ			ミックスナッツ(アーモンド・カシューナッツ・ピーナッツ)	
17 /火	高菜チャーハン	豚肉 大豆 チリメン スクランプルエッグ(卵・小麦・大豆)	高菜漬(大豆) 人参 たまねぎ たけのこ しょうが にんにく 椎茸	米 麦 カルシウム米 こめ油 ごま油	シママース ウーシパウダー 濃口醤油 料理酒 こしょう
	豆腐のきのこあんかけ	豆腐	えのき しめじ グリンピース しょうが	片栗粉 こめ油 三選糖	濃口醤油 みりん風 中級スープ(鶏肉・豚肉)
	もやしのナムル		ほうれん草 もやし きゅうり 人参 木耳	三選糖 白ごま ごま油	シママース 淡口醤油 特選酢
18 /水	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豆腐	大根 長ネギ ごぼう 椎茸 こんにゃく しょうが	里芋	シママース 淡口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	鯖の照り焼き	さば		三選糖 こめ油	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	小松菜のごま和え		小松菜 白菜 きゅうり 人参	三選糖 すりごま ごま油	濃口醤油
	のり	のり			
19 /木	ミートソーススパゲティ	豚レバー 豚肉 大豆 鶏肉	トマト たまねぎ なす 人参 セロリ にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油 オリーブ油 三選糖	シママース こしょう クチャップ 赤ワイン バジル 醤油 デミグラスソース ウスターソース オレガノ パセリ
	チョコバナナケーキ	卵 豆乳		バナナ 小麦粉 ケーキミックス(小麦・乳) グラニュー糖 無塩バター アーモンド	ココア ベーキングパウダー チョコチップ
	ミモザサラダ	スクランブルエッグ(小麦・卵・大豆)	アスパラガス カリフラワー ブロッコリー いんげん しもん果汁	オリーブ油 三選糖	シママース こしょう フレッシュレモン汁
20 /金	玄米ごはん			米 玄米	
	肉汁	豚肉 昆布	冬瓜 鶏ニンジン 人参 しょうが		シママース 濃口醤油 料理酒 鰹節
	スルルーのシークワーサーかけ	スルルー	シークワーサー果汁	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三選糖	鰹節酢 シママース
	イカとにんにく菜イリチー	いか	にんにく 菜 こんにゃく	こめ油	料理酒 シママース 濃口醤油 みりん風
23 /月	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 白花豆	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃが芋 無塩バター 小麦粉	白ワイン シママース こしょう 鶏だし膏 ローレル葉
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレードジャム	シママース 料理酒 淡口醤油 みりん風 白ワイン
	インゲンナッツソテー	ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	いんげん 人参 大根 にんにく	アーモンド こめ油	シママース 濃口醤油 こしょう
24 /火	クファジュシー	豚肉 チキアギ(小麦・大豆) 昆布	人参 こんにゃく ねぎ 椎茸	米 麦 カルシウム米 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 鶏だし膏 ウーシパウダー
	田芋のからあげ			田芋 揚げ油 三選糖	濃口醤油
	アーサのウサチー	たこ アーサ	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三選糖	特選酢 淡口醤油
	みかん		みかん		
25 /水	玄米ごはん			米 玄米	
	クーリジシ	豚肉 卵 カステラ(小麦・卵・大豆)	冬瓜 椎茸 こんにゃく		濃口醤油 シママース 鰹節 鶏だし膏
	ミヌダル	豚肉		黒ごま 三選糖	濃口醤油 料理酒 みりん風
	ンジャースーナー	豆腐 ツナ 甘口白みそ	ンジャナー 【=苦菜】	三選糖	濃口醤油
26 /木	沖縄焼きそば	豚肉 チキアギ(小麦・大豆)	キャベツ 人参 もやし からし菜 木耳 にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油
	さかな天ぷら	ほき 鶏卵		小麦粉 揚げ油	シママース
	ウムニー			紅芋 もち粉 三選糖	シママース
	カップモズク	カップもずく(大豆・小麦)			
27 /金	麦ごはん			米 麦	
	イナムドッチ	豚肉 カステラ(小麦・卵・大豆・卵) 白みそ 厚揚げ	椎茸 こんにゃく		鶏だし膏 鰹節
	ウジラ豆腐	豆腐 おから すり身 卵	木耳 さつまいも コーン グリンピース	小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース
	寒天のウサチー	かにかまぼこ 寒天 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	大根 きゅうり	三選糖 白ごま	淡口醤油 特選酢
30 /月	麦ごはん			米 麦	
	中身汁	豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく しょうが		濃口醤油 シママース 料理酒 鰹節
	イカゲソ天ぷら	いかげそ 鶏卵		揚げ油 小麦粉	シママース 料理酒
	タマナチャンプルー	コンビーフハッシュ(牛肉) 厚揚げ	キャベツ 人参 もやし	こめ油	シママース 濃口醤油
31 /火	炊き込みバリエア	イカ エビ あさり	人参 たまねぎ ビーマン パプリカ しめじ にんにく	米 麦 カルシウム米 こめ油	白ワイン シママース こしょう ウーシパウダー 濃口醤油 カレー粉 ウチン粉 鶏だし膏
	洋風卵焼き	卵 チーズ(乳) レッドキドニー		粘小麦・大豆) がぼちゃ さつまいも アーモンド 三選糖	シママース こしょう 濃口醤油 ウーシパウダー ウスターソース デミグラスソース クチャップ 赤ワイン
	シークワーサーサラダ	ミックスビーンズ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり 大根 コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三選糖	シママース こしょう 特選酢

(よく使用する調味料のアレルギーの一覧)

①醤油、濃口醤油(小麦・大豆) ②酢・特選酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(小麦・りんご) ④カレー・フック(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤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、大豆油(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし膏(鶏皮・皮) ⑫豚だし膏(豚皮)