



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13~20%
 ○脂質 (小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

おせち料理の種類と込められた願い		6(金)			
<p>今年もよろしくお祈りします!</p> <p>新年はじめの給食は「おせち料理」です。幸多き一年となりますように!</p> <p>福 福 福 222</p>		<p>一の重 いぼ だかな くと 祝いの肴・口取りなど</p> <p>二の重 やもの すもの 焼き物・酢の物など</p> <p>三の重 にもの 煮物など</p>		<p>献立名</p> <p>田作り みかん 紅白なます ゆかりごはん 筑前煮</p> <p>あけましておめでとく献立 ~おせち~</p>	
9(月) 成人の日	10(火)	11(水)	12(木) 羽地幼 欠食	13(金)	
<p>名護市で作られた食材!</p> <p>とうがん、だいこん、もやし にら、にんにく葉、だいこん葉 にがな、みかん たまご、とうふ、とりにく</p> <p>が給食に登場する予定です!</p> <p>給食では名護市産や県産の食材を 中心に使用しています。</p>	<p>擬製豆腐 バナナ すずしろごはん 五色和え</p> <p>人日の節句 ~春の七草から~</p>	<p>野菜ソテー オレンジ ココア揚げパン コーンスープ</p>	<p>紅いもスイートポテト ブロッコリーと豆のサラダ スパゲティナポリタン</p>	<p>さばのカレー焼き みかん きんぴらごぼう 麦ごはん もずくのみそ汁</p>	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 羽地中 欠食	
<p>おかか和え みかん 厚揚げのニラきのこあんかけ ひじきごはん</p>	<p>黒糖ビーンズ わかめスープ ピピンパ</p>	<p>ごまみそ海そうサラダ チリコンカン コッペパン クラムチャウダー</p>	<p>きびなごフライ みかん ごぼうとナッツのサラダ 和風スパゲティ</p> <p>あさっては</p>	<p>サーターアングギー からしなチャンプルー 赤飯 イナムドゥチ</p> <p>旧正月 お祝い献立</p>	
23(月) 稲田小 欠食	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
<p>ハンダマともずくの天ぷら ごまジャコ和え クファージュシー</p>	<p>ミニダル イカとにんにく葉イリチー 麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>オレンジ まぐろカツ コールスローサラダ パパイアのデミソース煮 パーカーハウスパン</p>	<p>さつまいものシークワサー煮 スーナー(白和え) 沖縄やきそば</p>	<p>紅いもムーチャー フータシャー 冬瓜のそぼろあんかけ丼</p>	
<p>がっこうきゅうしゅうかん 学校給食週間 ~みんなだいすき 沖縄の食べもの~</p>					
30(月)	31(火)	<p>1月24日~30日は、 ぜんこくがっこうきゅうしゅうかん 全国学校給食週間!</p> <p>羽地給食センターでは「みんなだいすき 沖縄の食べもの」と題して、郷土料理や行事食、地場産物を活用した献立を予定しています。23日からの1週間は、各学級で学べる資料も準備しています。この機会に沖縄の食べ物や料理、その背景にある歴史についても知り、もっともっと好きになってほしいと思います。お家でも給食のこと、お話してみてくださいね!</p>			
<p>グルクンの野菜あんかけ バナナ じゃがいもタンシャー 菜じゅーしー</p> <p>おとといは 旧暦1/7 ナンカヌク</p>	<p>フルーツヨーグルト ほうれんそうカレー カップ目玉</p>				

令和5年1月 詳細献立表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★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。その時は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 / 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食材名
		赤 おにも血・肉・骨となる 1・2群(たんばく質・無機質)	緑 おにも体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おにも力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
6 / 金	ゆかりごはん 筑前煮 紅白なます 田作り みかん	鶏肉	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、絹さや にんじん、大根	米 里芋、こめサラダ油 グラニュー糖 三温糖、白ごま	ゆかり しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし 酢 しょうゆ、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)
10 / 火	すすしろごはん 擬製豆腐 五色和え バナナ	油揚げ 卵、豆腐、アーサ、ツナ ハム(大豆 豚肉)	大根、にんじん、大根葉 しいたけ こまつな、にんじん、木くらげ、もやし バナナ	米、麦、ごま油、白ごま こめサラダ油 三温糖、白ごま	しょうゆ、料理酒、かつおだし しょうゆ
11 / 水	ココア揚げパン コーンスープ 野菜ソテー オレシジ	脱脂粉乳 白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳 ベーコン(豚肉)	コーン缶、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな、にんにく オレシジ	コッペパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、グラニュー糖、ココア じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター こめサラダ油	野菜ブイヨン しょうゆ
12 / 木	スバゲティナポリタン ブロッコリーと豆のサラダ 紅いもスイートポテト	とり肉、ウインナー(豚肉) レッドキドニー、蒸しひよこ豆、白いんげん豆、ツナ 脱脂粉乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、木くらげ、マッシュルーム ブロッコリー	スバゲティ、こめサラダ油 卵なしマヨネーズ、白ごま 紅いも、バター、グラニュー糖、粉末アーモンド、ダイスアーモンド	ケチャップ
13 / 金	麦ごはん もずくのみそ汁 さばのカレー焼き きんぴらごぼう みかん	もずく、厚揚げ、赤みそ、白みそ さば とり肉	玉ねぎ、えのきだけ、こまつな ごぼう、にんじん、こんにゃく みかん	米、麦 でん粉、三温糖 三温糖、こめサラダ油、白ごま	かつおだし しょうゆ、料理酒、みりん、カレー粉 しょうゆ、みりん、かつおだし
16 / 月	厚揚げのニラきのごあなかけ おかか和え みかん	厚揚げ けずり節	木くらげ、しいたけ、えのきだけ、にら、しょうが こまつな、もやし、きゅうり みかん	でん粉 三温糖、白ごま	料理酒、しょうゆ、かつおだし しょうゆ、みりん、かつおだし しょうゆ
17 / 火	麦ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(キムチ和え) わかめスープ 黒糖ピーンズ	豚ひき肉、大豆たんぱく わかめ、豆腐 大豆	玉ねぎ、木くらげ、にんじん、こんにゃく、しょうが、にんにく 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)、こまつな、もやし 玉ねぎ	米、麦 ごま油、三温糖、でん粉 ごま油、三温糖、白ごま 黒糖	しょうゆ、料理酒、みりん、コチュジャン(大豆) しょうゆ、酢 しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
18 / 水	コッペパン クラムチャウダー チリコンカン ごまみそ海そうサラダ	あさり、白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳 豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、にんじん、パセリ 玉ねぎ、トマト缶、にんにく	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも、小麦粉、バター こめサラダ油、小麦粉 三温糖、白ごま	野菜ブイヨン ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー 酢
19 / 木	和風スバゲティ きびなごフライ ごぼうとナッツのサラダ みかん	ベーコン(豚肉) きびなご、青のり ツナ	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、木くらげ、小松菜、たかのつめ、にんにく 千切りごぼう、キャベツ みかん	スバゲティ(小麦)、こめサラダ油 卵なしマヨネーズ、小麦粉、パン粉、白ごま、揚げ油 細切りアーモンド、卵なしマヨネーズ	しょうゆ、鷹の爪 しょうゆ
20 / 金	赤飯 イナムドッチ からしなちゃんぷルー サーターアツダギー	ささげ 豚肉、白かまぼこ(大豆)、甘口みそ 豆腐、ツナ、けずり節 卵	こんにゃく、冬瓜、しいたけ からしな、にんじん、もやし、にら	米 こめサラダ油 小麦粉、三温糖、こめサラダ油、揚げ油	豚だし、かつおだし しょうゆ ベーキングパウダー
23 / 月	クワージュージー ハンダマともずくの天ぷら ごまジャコ和え	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布 もずく、ツナ、卵 ろりめんじゃこ、けずり節	にんじん、しいたけ、葉ねぎ にんじん、玉ねぎ、ハンダマ、ウーシパウダー キャベツ、きゅうり	米、麦、こめサラダ油 小麦粉、揚げ油 白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、豚だし、かつおだし 酢、しょうゆ
24 / 火	麦ごはん じゃがいものみそ汁 ミヌダル イカとにんにく葉イリチー	厚揚げ、赤みそ、白みそ 豚肉 いか	こまつな キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、にら	米、麦 じゃがいも 黒ごま、三温糖 こめサラダ油	かつおだし しょうゆ、みりん、料理酒 しょうゆ
25 / 水	バーカーハウスパン ハワイヤのデミソース煮 まぐろカツ コールスローサラダ オレシジ	豚肉、レッドキドニー まぐろカツ(小麦 大豆)	ハワイヤ、玉ねぎ、にんじん、えのきだけ、木くらげ、にんにく、しょうが、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン缶、シークワサー果汁 オレシジ	バーカーハウスパン(小麦 乳 大豆) 三温糖、オリーブ油、小麦粉 揚げ油 卵なしマヨネーズ	デミグラスソース
26 / 木	沖縄やきそば スーナー さつまいものシークワサー煮	豚肉、チキアギ(大豆) 豆腐、ツナ、白みそ シークワサー果汁	にんじん、白菜、もやし、葉ねぎ ニガナ、キャベツ シークワサー果汁	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油 三温糖 さつまいも、三温糖	しょうゆ 酢、しょうゆ
27 / 金	麦ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ丼 フータシャー ムーチー	豚ひき肉、大豆たんぱく 卵、ツナ	冬瓜、玉ねぎ、にんじん、いんげん、木くらげ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、にら	米、麦 こめサラダ油、三温糖、でん粉 麩、こめサラダ油 もち粉、紅いも、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし しょうゆ
30 / 月	菜じゅーしー グルクンの野菜あんかけ じゃがいもタシヤー バナナ	ツナ グルクン、もずく ベーコン(豚肉) バナナ	こまつな、だいこん葉、白菜 ウーシパウダー、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、にら バナナ	米、麦 でん粉、小麦粉、揚げ油 じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし みりん、しょうゆ、かつおだし しょうゆ
31 / 火	麦ごはん ほうれんそうカレー カップ目玉 フルーツヨーグルト	豚肉 卵、ハム(大豆 豚肉) ヨーグルト	にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、白菜、にんにく キャベツ みかん缶、バイン缶、もも缶、レーズン	米、麦 じゃがいも、こめサラダ油	カレールー、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

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・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・ちんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンドの表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いかにえび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワイルド(小麦) ③かつり(大豆・りんご) ④カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)
⑥デシ(小麦・鶏肉) ⑦マ(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ソ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)