

1月*こんだてびょう*

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂 質18~21g

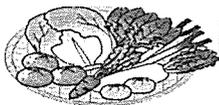
天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。冬休み中に生活リズムが乱れた人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！



冬野菜は甘い！？

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と言って、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

6(金)

☐ カップでヤクルト

ナッツサラダ さつまいものシナモン揚げ

ポロポロジュース

9(月)

成人の日

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...



献立名

10(火)

栗入りぜんざい

紅白なます / キャベツ入りつくね

沖縄風焼きそば

11(水)

黒米ごはん イナムドウチ

きびなごの南蛮漬け / 角切大根イリチャー

12(木) 大北小5年生欠食

あみパン ハヤシチュー

ブロッコリーサラダ / 野菜コロッケ

13(金) 大北小5年生欠食

深川めし

みかん

春雨の和え物 / チーズ入り厚焼き玉子

16(月) 名護幼・小休校

麦ごはん ゆし豆腐

プリン ふりかけ

ほうれん草のゴマ和え / ホキのシークワサーみそ焼き

献立名

17(火)

カレーうどん

みかん

ごま菓子 / 大根とちりめんサラダ

18(水) 大北幼欠食

三食ご飯 もずくスープ

なかよしゼリー

麦ごはん / 肉そぼろ / 錦糸たまご / からし菜いため

19(木) 名護幼・名護小6年生欠食

黒糖パン 具たくさんスープ

ヤングコーンソテー / 鶏肉のてりやき

20(金) 名護小6年生欠食

クファージュース

みかん

ひじきのチーズサラダ / ウムクジ天ぷら

23(月) 大北幼・小欠食

麦ごはん タコスミート野菜チーズ 春雨のスープ

おからサラダ

タコライス プリン

献立名

24(火)

豚キムチうどん

仲良しシークワサーゼリー

春雨の中華サラダ / はるまき

25(水)

ゆかりごはん 豚汁

白和え / いわしの生姜煮

プチたい焼き

26(木)

抹茶あげぱん 野菜スープ

ゼリーのフルーツ和え / チキンてりやきパティ

27(金)

チキンピラフ

パニョアイス

アスパラソテー / じゃが丸チーズカリカリ

~ 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 ~

30(月)

麦ごはん たまごスープ

焼きぎょうざ / ホイコーロー

献立名

31(火)

和風スパゲティ

ブロッコリーとアーモンドサラダ / ミルクかりんとう

ネーブル

~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23日(月)~27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。



2023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 | | | 調味料 |
|-----------|----|---------------|------------------------------|------------------------------|---|---|
| | | | おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・鉄質) | おもに体の調子を整える (ビタミン・鉄質) | おもに力や熱になる (炭水化物・脂質) | |
| 6 (金) | ○ | ポロポロジュシー | ツナ | 人参 小松菜 にはら | 米 麦 こめ油 | 醤油 シママース みそ 粉かつお |
| | | さつま芋のシナモンあげ | | | さつま芋 揚げ油 三温糖 粉末アーモンド | シナモン |
| | | ナッツサラダ | 鶏ささみ | ほうれん草 大根 人参 | アーモンド 三温糖 オリーブ油 | 醤油 酢 シママース |
| | | カップでヤクルト | カップでヤクルト【乳 ゼラチン】 | | | |
| 10 (火) | ○ | 沖縄焼そば | 豚肉 ちきり【小麦・大豆】 | 玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にはら | 沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油 | シママース こしょう 醤油 焼そばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】 |
| | | キャベツ入りつくね | キャベツ入りつくね【鶏肉 豚肉】 | | | |
| | | 紅白なます | 昆布 | 大根 人参 | 三温糖 | シママース 酢 |
| | | 黒入りぜんざい | 金時豆 | | 麦 くり 黒糖 グラニュー糖 | シママース |
| 11 (水) | ○ | 煮込みごはん | | | 米 黒米 | |
| | | イナムドゥナ | 豚肉 カステラまぼこ【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 |
| | | 角切り大根イリチュー | 葱 ツナ | 角切大根 人参 小松菜 | 三温糖 こめ油 | シママース 醤油 みりん 料理酒 かつおだし汁 |
| | | きびごの酢漬揚げ | きびご | 玉葱 生姜 シソわら-果汁 | かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま油 | 醤油 みりん たかの爪 |
| 12 (木) | ○ | あびん | | | あびん【小麦・乳・大豆】 | |
| | | ハヤシチュー | 牛肉 白いんげん豆 | 玉葱 人参 セロリ マッシュルーム トマト にはら | じゃが芋 こめ油 | ケチャップ ハヤシルー シママース ウスター ローレル粉 豚だし骨【たまご】 |
| | | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ【小麦 乳 大豆】揚げ油 | | | |
| | | ブロッコリーサラダ | ブロッコリー カリフラワー コーン | | アーモンド 三温糖 | フレンチドレ【28品目なし】 酢 |
| 13 (金) | ○ | 深川めし | あさり ひじき | 人参 ごぼう ねぎ 切干大根 生姜 | 米 麦 こめ油 ごま油 | 醤油 シママース 料理酒 粉かつお |
| | | チーズ入り厚焼き玉子 | たまご おから しらす チーズ | 玉葱 ビーマン | こめ油 | 料理酒 醤油 みりん |
| | | 春雨の和え物 | ツナ | 人参 もやし 胡瓜 | ごま 三温糖 | 醤油 酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】 |
| | | みかん | みかん | | | |
| 16 (月) | ○ | 煮込みごはん | | | 米 麦 | |
| | | ゆし豆腐汁 | ゆし豆腐 | ねぎ | | 粉かつお シママース |
| | | ホキのシークワサーみそ焼き | ホキ | シークワサー-果汁 | ごま | 料理酒 みそ みりん 醤油 |
| | | ほうれん草のごま和え | ほうれん草 ごま和え | ほうれん草 キャベツ 人参 | ごま 三温糖 | 醤油 酢 |
| 17 (火) | ○ | カレーうどん | 鶏肉 油揚げ【大豆】 白豆 | 人参 玉葱 小松菜 しいたけ 生姜 | うどん【小麦】こめ油 | カレー粉 カレールー 醤油 シママース 粉かつお 鶏だし骨【たまご】 |
| | | 大根とチリメンサラダ | 大根 大根 ちりめん | 大根 トマト シークワサー-果汁 | オリーブ油 三温糖 | 醤油 酢 |
| | | ごま菓子 | | レーズン | アーモンド ごま マーガリン マシュマロ【ゼラチン】 3つ割【とうもろこし】 | |
| | | みかん | みかん | | | |
| 18 (水) | ○ | 煮込みごはん | | | 米 麦 | |
| | | 三食ご飯の具 | 牛ひき肉 鶏ひき肉 大豆 たまご | 人参 玉葱 木くらげ 生姜 からし菜 ほうれん草 | こめ油 ごま油 ごま | みりん 醤油 料理酒 シママース |
| | | むずくスープ | むずく 豆腐 | えのき 小松菜 | ごま かたくり粉 | シママース 醤油 味噌 料理酒 みりん |
| | | なかよしグレープゼリー | アガー | | グラニュー糖 グレープジュース | 赤ワイン |
| 19 (木) | ○ | 黒糖パン | | | 黒糖パン【小麦・乳・大豆・黒糖】 | |
| | | 真だくさんスープ | ワインナー【鶏肉 豚肉】 | 人参 玉葱 キャベツ パセリ | じゃが芋 | シママース こしょう 鶏だし骨【たまご】 |
| | | 鶏肉の照焼き | 鶏肉 | 生姜 | 三温糖 かたくり粉 | 醤油 みりん 料理酒 |
| | | ヤングコーンソテー | 無添加ベーコン【豚肉 鶏肉 大豆】 | ヤングコーン 人参 インゲン こんにゃく | こめ油 | シママース 醤油 こしょう |
| 20 (金) | ○ | クワジュシー | 豚肉 カステラまぼこ【たまご 小麦 大豆】 昆布 | 椎茸 人参 ねぎ | 米 麦 こめ油 | シママース 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨 |
| | | ワムクジテンブラー | 芋くず天ぷら【じゃが芋 紅芋 砂糖 塩 てんぷら】揚げ油 | | | |
| | | ひじきチーズサラダ | ひじき チーズ【乳】 白いんげん豆 | 胡瓜 コーン レモン果汁 | 三温糖 オリーブ油 | イタリヤンドレ【りんご 小麦 大豆 りんご】 酢 こしょう シママース |
| | | みかん | みかん | | | |
| 23 (月) | ○ | 煮込みごはん | | | 米 麦 | |
| | | ククライス | 牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】 | 人参 玉葱 木くらげ ビーマン 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】 チミグラスソース シママース |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 | 白菜 ねぎ | | 料理酒 醤油 シママース ローレルの実 鶏だし骨【たまご】 |
| | | おからサラダ | おから【大豆】 ツナ | ほうれん草 人参 | 三温糖 エッグケアー【大豆 りんご】 | 酢 シママース |
| 24 (火) | ○ | 豚キムチうどん | 豚肉 | 白菜 白ネギ【28品目なし】 人参 玉葱 長ネギ 小松菜 | うどん【小麦】 三温糖 こめ油 | シママース 醤油 みりん 料理酒 粉かつお |
| | | 米粉はるまき | はるまき【豚肉 大豆 小麦】揚げ油 | | | |
| | | 春雨の中巻サラダ | 鶏ささみ | 人参 もやし ほうれん草 | 春雨 三温糖 ごま油 ごま | シママース 醤油 酢 和風ドレ【小麦 大豆 りんご】 |
| | | なかよしシークワサーゼリー | アガー | シークワサー-果汁 | グラニュー糖 | |
| 25 (水) | ○ | ゆかりごはん | | | 米 麦 | |
| | | 豚汁 | 豚肉 | じゃが芋 しいたけ | じゃが芋 ごま油 | みそ 粉かつお 豚だし骨 |
| | | いわしの生姜煮 | いわし | 生姜 | 砂糖 かたくり粉 | 醤油 みりん 食塩 |
| | | 白和え | 豆腐 ツナ | ほうれん草 人参 もやし | ごま 三温糖 | 醤油 |
| 26 (木) | ○ | ブチたい焼き | ブチたい焼き【小麦 砂糖 小豆】 | | | |
| | | ジョア | ジョア【乳】 | | | |
| | | 抹茶あげばん | きなこ【大豆】 | | コッペパン【小麦・乳・大豆】キビ糖 黒糖 アーモンド粉 揚げ油 | 抹茶 |
| | | 野菜スープ | ベーコン【たまご 乳 大豆 豚肉】 | 白菜 小松菜 人参 | | シママース 醤油 みりん こしょう ローレル 鶏だし骨【たまご】 |
| 27 (金) | ○ | チキンパティ | チキンパティ【鶏肉 大豆 りんご 小麦】 | | | |
| | | ゼリーのフルーツ和え | | パイン缶 みかん缶 もも缶 レモン果汁 | ゼリー【28品目なし】グラニュー糖 | 白ワイン |
| | | チキンピラフ | 鶏肉 | 人参 玉葱 コーン ビーマン マッシュルーム ニンニク | 米 麦 こめ油 | シママース こしょう 鶏だし骨【たまご】 |
| | | じゃが丸かりかり | じゃが丸かりかり【小麦 乳 大豆】揚げ油 | | | |
| 30 (月) | ○ | アスラソチー | ワインナー【鶏肉 豚肉】 | キャベツ アスパラ コーン | オリーブ油 | シママース こしょう 醤油 |
| | | パニラアイス | パニラアイス【乳 大豆】 | | | |
| | | 煮込みごはん | | | 米 麦 | |
| | | たまごスープ | たまご 大豆 | 白菜 ほうれん草 | かたくり粉 | シママース 醤油 鶏だし骨【たまご】 |
| 31 (火) | ○ | ホイコーロー | 豚肉 油揚げ【大豆】 | キャベツ 人参 ニンニクの芽 ニンニク | こめ油 ごま油 三温糖 | オイスターソース みそ 豆板糖【28品目なし】 |
| | | 焼きごぼう | ごぼう【小麦 ごま 大豆 豚肉】 | | | |
| | | 和風スパゲティ | ツナ | 玉葱 人参 しのじ 小松菜 しいたけ 木くらげ にはら | スパゲティ【小麦】こめ油 オリーブ油 | シママース こしょう 醤油 |
| | | ミルクかりんとう | スキムミルク【乳】 | | さつま芋 紅いも 揚げ油 三温糖 | シママース |

☆調味料・調理加工品に関して、アレルギー-28品目【乳・卵・小麦・ピーナツ・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・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。
①醤油、②薄口醤油(小麦・大豆) ③酢・特濃酢(小麦) ④ウスター(大豆、りんご) ⑤豆腐、⑥豆乳、⑦おから、⑧赤みそ、⑨揚げ油(大豆) ⑩デミグラスソース(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン)
⑪カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉(香辛料のみ28品目なし) ⑫マーガリン(乳・大豆) ⑬ツナ(大豆) ⑭枝豆、もやし(大豆) ⑮ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)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ニエキスをしています。
※もも、アーサ、わかめ、海藻類、しらすずし、ちりめんなどの小魚、アサリなどの二枚貝にはエビ、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。