



# 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>新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 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。</p> <p><b>1月24日~30日は 全国学校給食週間です!</b></p> <p><b>学校給食について知ろう!</b></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>	<p>今年3つぎ年</p> <p>密なご産(県産)食材 1月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>冬瓜・菜ねぎ</li> <li>きゃべつ・もやし</li> <li>パパイア・にら</li> <li>きゅうり・ズッキーニ</li> <li>にんにく・菜・大根</li> <li>島みかん</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>6(金)</p> <p>米粉ドッグ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のシークワサー</p> <p>ごまあえ</p> <p>豆腐の黄金焼き</p> <p>七草がゆ</p> <p>七草がゆにちなんで</p>			
<p>9(月)</p> <p>献立名</p> <p>成人の日</p>	<p>10(火)</p> <p>とっとチーズ</p> <p>牛乳</p> <p>野菜となめたけの青じそ和え</p> <p>大学芋</p> <p>カレーうどん</p>	<p>11(水)</p> <p>小いわしの梅香り揚げ</p> <p>肉じゃが</p> <p>もち入りあわごはん</p> <p>ぜんざい</p> <p>鏡開きにちなんで</p>	<p>12(木)</p> <p>みかん</p> <p>タビオカ</p> <p>ウブサー</p> <p>くふあ</p> <p>青菜の白和え</p> <p>じゅーしー</p>	<p>13(金)</p> <p>だいすけマカロニ</p> <p>サラダ</p> <p>魚のパン粉焼き</p> <p>なかつし</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>パン</p> <p>スープ</p> <p>屋部小5年1組献立☆</p>
<p>16(月)</p> <p>献立名</p> <p>カラフル春雨サラダ</p> <p>あつあつアゲアゲ春巻き</p> <p>みんな大好き中華本家</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>屋部小5年1組献立☆</p>	<p>17(火)</p> <p>りんご</p> <p>パパイアの和え物</p> <p>沖縄風</p> <p>焼きそば</p>	<p>18(水)</p> <p>なかよし</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>チョコジャム</p> <p>食パン</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>グラーシュ</p> <p>シチュー</p>	<p>19(木)</p> <p>ブレケデル</p> <p>(揚げないコロッケ)</p> <p>ナシゴレン</p> <p>ココナツミルクあえ</p>	<p>20(金)</p> <p>スーナー</p> <p>(豆腐の白和え)</p> <p>麦ごはん</p> <p>ソーキ汁</p> <p>トウシヌユルー</p>
<p>23(月)</p> <p>献立名</p> <p>郷土料理</p> <p>ごま菓子</p> <p>冬野菜の煮物</p> <p>黒米ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>24(火)</p> <p>名産産食材</p> <p>屋部大根のシークワサー和え</p> <p>ズッキーニ</p> <p>マパニッシュ</p> <p>オムレツ</p>	<p>25(水)</p> <p>5年2組献立</p> <p>果物たっぷりフルーツボレチ</p> <p>ゆで卵</p> <p>麦ごはん</p> <p>旬のものたっぷりカレー</p>	<p>26(木)</p> <p>国頭産食材</p> <p>からき</p> <p>ちんすこう</p> <p>イカ農</p> <p>ごはん</p> <p>大根甘酢あえ</p>	<p>27(金)</p> <p>5年2組献立</p> <p>元気</p> <p>ヨーグルト</p> <p>元気野菜サラダ</p> <p>元気</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>コッペパン</p>
<p>全国学校給食週間にちなんで (地産地消・郷土料理・屋部小5年2組献立)</p>				
<p>30(月)</p> <p>献立名</p> <p>くだものシューマイ</p> <p>野菜のまみチあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>31(火)</p> <p>白菜のコールスローサラダ</p> <p>ココアケーキ</p> <p>ナポリタン</p>	<p>密ポッカ沖縄から寄贈密</p> <p>シークワサー果汁100%</p> <p>学校給食は教育活動に.....</p> <p>1954年(昭和29年)に「学校給食法」が公布・施行され学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、平成17年には「食育基本法」が施行されました。学校給食の内容も変わってきました。</p> <p>学びから実践へ【子どもたちの考えた献立を給食へ】</p> <p>11月に屋部小5学年を対象に～みんなが喜ぶ元気メニューを考えよう～というねらいで、食育授業を行いました。その中から栄養バランスや組み合わせ、ユニークなネーミングの献立を今月と来月の給食で紹介していきます。</p>		

2023 1月詳細献立 屋部学校給食センター

※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。その際は、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			調味料・だしなど
		おむね・肉・魚となる 1・2群 (たんぱく質・鉄補給)	おむねの調子を整える 3・4群 (ビタミン・鉄補給)	おむねに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・鉄補給)	
6/金	七草がゆ	鶏肉	よもぎ 大根 白米 小松菜 大根葉	米 麦	しょうゆ シママース 鶏だし膏 花かつお
	豆腐の黄金焼き	豆腐 白みそ	コーン	ノンエッグマヨ	塩 こしょう
	野菜のシークワーサーごま和え	しらすずし ツア	きゃべつ 人参 もやし シークワーサー	三温糖 白ごま	しょうゆ シママース 酢
	米粉ドッグ	米粉ドッグ(粉 大豆)			
10/火	カレーうどん	豚肉 塩漬げ	白米 人参 玉ねぎ しいたけ しめじ 真ねぎ チンゲン菜	うどん(小麦) こめ油	豚だし膏 カレーフレーク カレーウスターソース シママース
	大芋煮			さつまいも 黒ゴマ 水めめ 三温糖 でん粉 大豆油	しょうゆ みりん
	野菜となめたけの煮じそあえ	大豆 わかめ	大根 きゅうり 人参 味付なめたけ(小麦 大豆 せば)		煮じそドレッシング(小麦 大豆) しょうゆ 酢
	とっとチーズ	とっとチーズ(乳 アーモンド ごま)			
11/水	おむねごはん			米 卵	
	肉じゃが	牛肉 塩漬げ	こんにゃく 人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ いんげん	じゃがいも 三温糖 大豆油	しょうゆ みりん 酒 シママース 花かつお
	ちらしりぜんざい	金時豆		黒糖 黄 白玉子(大豆) 三温糖	シママース
	小いわしの味噌り揚げ	小いわし味噌り揚げ(大豆) 大豆油			
12/木	くらげしゃーしー	豚肉 大豆 ちきりあげ(大豆) 昆布	人参 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 こめ油	しょうゆ シママース 酢 豚だし膏 花かつお
	野菜の白和え	豆腐 ツナ 白みそ	白菜キムチ(大豆) 小松菜 きくらげ 人参	三温糖 白ごま ごま油	酢
	タピオカウプラー	きくらげ	シークワーサー	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	シママース
	みかん	みかん			
13/金	ショア(ブレン)	ショアブレン(乳)			
	ななよしパン			ななよしパン(小麦 乳 大豆)	
	コーンポタージュスープ	豚肉 乾燥卵 白たま	人参 玉ねぎ フロッコリー コーン パセリ	じゃがいも	ホワイトル(小麦 乳 大豆 牛肉 豚肉) シママース こしょう 鶏だし膏
	だいたいマカロニ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゃべつ きゅうり	マカロニ(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨ	シママース こしょう
15/月	魚のパン粉焼き	グルコン	こんにゃく パセリ パプリカ	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	チリパウダー シママース こしょう
	黄ごはん	米 麦			
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆たんぱく(大豆) 牛肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 椎茸 きくらげ 竹の子 たら こんにゃく しょうが	こめ油 でん粉 ごま油	豆板油(大豆) テンメンジャン(小麦 大豆) オイスターソース シママース しょうゆ
	春雨サラダ	ハム(豚肉 鶏肉 大豆) 鶏糸練(粉)	人参 大根 きゅうり	酢 白ごま 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ シママース
17/火	オレンジ	オレンジ			
	沖縄風焼きそば	豚肉 いか チキアチ(大豆)	人参 きゃべつ もやし たら きくらげ	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	酒 ウスターソース しょうゆ オイスターソース シママース
	ハワイヤの和え物	オーシャンキング ツア	ハワイヤ 人参 ぶどう シークワーサー	三温糖	しょうゆ 酢
	きびなごのシークワーサーソース	きびなご	玉ねぎ 赤ピーマン シークワーサー	大豆油 小豆粉 三温糖	シママース こしょう 酢 しょうゆ
18/水	りんご	りんご			
	黄パン	黄パン(小麦 乳 大豆)			
	チョコジャム	マーシャルビーンズ ジャム(乳 大豆)			
	グララッシュチュウ	牛肉	玉ねぎ 人参 赤ピーマン パプリカ	じゃがいも 三温糖 でん粉	パプリカ粉 デミグラスソース(小麦 鶏肉) ケチャップ シママース 豚だし膏
19/木	ごぼうサラダ	ツア	ごぼう きゅうり 人参 コーン ぶどう	ノンエッグマヨ 三温糖 白ごま	しょうゆ こしょう
	ななよしシークワーサーゼリー	シークワーサー			アガー グラニュー糖
	ナシゴレン	鶏肉 揚げ	玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム こんにゃく	米 三温糖	豆板油(大豆) オイスターソース しょうゆ ケチャップ シママース こしょう
	フレケテル	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく(大豆) チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ こんにゃく	じゃがいも パン粉(小麦 大豆)	コンソメ顆粒(乳 小麦 鶏肉 大豆) シママース こしょう
20/金	タピオカコナッツミルクあえ	コナッツ フルーツカクテル(もも) みかん バイリン りんご			タピオカ グラニュー糖
	黄ごはん	米 麦			
	ソーキ汁	豚肉 厚揚げ 昆布	豆腐 人参 こんにゃく		しょうゆ シママース 花かつお 酒 みりん
	いかとこんにゃく菜炒め	いか	切干大根 こんにゃく 人参 こんにゃく漬	こめ油 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 花かつお シママース
23/月	スーナー	豆腐 ツナ 白みそ	ほうれん草 小松菜 きくらげ 人参	三温糖 ごま ごま油	酢
	黄ごはん	米 黒米			
	イナムドゥ汁	豚肉 カスデラカボコ(大豆 粉) 塩漬げ 白みそ	しいたけ こんにゃく ねぎ 大根		豚だし膏 花かつお
	冬野菜の煮物	豚肉 厚揚げ	豆腐 人参 小松菜 こんにゃく しいたけ		花かつお しょうゆ みりん 酒 シママース
24/火	こぼれ子	レーズン			ごま アーモンド バター マシュマロ(ゼラチン) フレーク
	ズッキーニパスタ	あさり 鶏肉	しいたけ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム スズキニ こんにゃく	パスタ(小麦) オリーブ油	シママース 白ワイン こしょう 漬口しょうゆ オイスターソース
	スパニッシュオムレツ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) チーズ(乳)	赤ピーマン 玉ねぎ ピーマン コーン こんにゃく	じゃがいも こめ油	シママース こしょう コンソメ顆粒(乳 小麦 鶏肉 大豆)
	産卵大根のシークワーサーサラダ	ひよこ豆 ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	塩大根 小松菜 トマト シークワーサー	三温糖	タンカンドレッシング(小麦 大豆 ゼラチン)
25/水	くだもの	くだもの			
	黄ごはん	米 麦			
	電のたっぴりカレー	鶏肉 白たま	かぼちゃ 人参 カリフラワー 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく	じゃがいも マーガリン	酢 カレー粉 カレーフレーク ウスターソース マドラスルー(小麦 大豆 りんご) 豚だし膏
	ゆでたまご	鶏卵			
26/木	菜地たっぷりフルーツポンチ	みかん パナナ バイリン フルーツカクテル りんご			グラニュー糖
	ブルブル野菜サラダ	ツア ひよこ豆 寒天 鶏糸ミックス	きゃべつ もやし 人参 シークワーサー	三温糖	酢 しょうゆ 粉ふろドレッシング(小麦 大豆)
	イカ煮ごはん	イカダシ 塩漬げ 大豆 しいたけ	竹の子 人参 ごぼう いんげん	米 麦 こめ油	しょうゆ シママース 酒 豚だし膏 花かつお
	大根の甘酢あえ	オーシャンキング ぶどう	大根 人参 もやし	三温糖	酢
27/金	からきんすこう	からき			小豆粉 三温糖 ラード(豚肉 大豆)
	コッパパン	コッパパン(小麦 乳 大豆)			
	チリコンカン	豚肉 金時豆 ひよこ豆 豚レバー	玉ねぎ 人参 こんにゃく	こめ油	ケチャップ ウスターソース トマトソース(大豆) チリソース チリミックス(小麦 乳 粉) チリパウダー シママース
	クラムチャウダー	あさり ベーコン(豚・大豆) 玉ねぎ 白たま 乾燥卵	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 小豆粉 マーガリン	酒 シママース こしょう 豚だし膏
30/月	元氣サラダ	ハム(鶏肉 豚肉 大豆)	フロッコリー 人参 きゅうり コーン	アーモンド 三温糖	酢 しょうゆ シママース こんにゃくパウダー
	元氣ヨーグルト	元氣ヨーグルト(乳 ゼラチン)			
	ごはん	米			
	シューマイ	シューマイ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)			
31/火	野菜のキムチあえ	しらすずし さきいか(いか 乳)	白菜 きゅうり もやし 人参	三温糖 ごま油	酢 しょうゆ シママース キムチの素(いか りんご 大豆)
	かきたま汁	わかめ 鶏卵	コーン 人参 えのきたけ チンゲン菜	ごま油	シママース こしょう 漬口しょうゆ 豚だし膏
	くだもの	くだもの			
	アボリタン	ウインナー(豚)	玉ねぎ 人参 アス ビーマン マッシュルーム こんにゃく トマト	パスタ(小麦) オリーブ油 三温糖	シママース ケチャップ ウスターソース デミグラスソース こしょう
31/火	白菜のコールスローサラダ	ハム(鶏肉 豚肉 大豆)	白菜 人参 きゅうり コーン	アーモンド 三温糖 ノンエッグマヨ	酢 シママース こしょう
	ココアケーキ	鶏卵 牛乳(乳)	レーズン	アーモンド 三温糖	ココア

※アレルギー表示は、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・いわし・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。  
 ※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。 ※もも・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もも・枝豆・あお豆の海苔類や、アサリの二枚貝、しらすず等の小魚類は、しらすず(かに)の産地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一覧)  
 ①醤油、漬口醤油(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(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・黒みそ・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(乳・大豆) ⑧小麦(麦) ⑨こめ油(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし膏(鶏皮) ⑫豚だし膏(豚皮)