



# 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。

1月24日~30日は全国学校給食週間です

## 羽地給食センター

では、小中6校と幼稚園1園、合計1350人分の給食を作っています。



朝は7時から、当日に使う野菜やお肉などが届きます。



名護市産や県産の新鮮でおいしい食材が使えるように、業者さんと協力しています。



調理する大きな釜は、全部で9つあります。1つの釜で300人分くらいの量をいためたり、煮たりすることができます。



こんだては、季節の食材を使い、行事食や郷土料理を取り入れます。毎日の牛乳は成長期に欠かせない栄養が豊富です。



給食を残さず食べてくれたときが一番うれしいです。

<p>今月の給食は <b>世界の料理&amp;沖縄の料理</b> を知ろう!! 世界各地の料理には 飛行機マークを、 沖縄の料理には ハイビスカスのマークを つけました。</p>	<p>献立名</p>	<p>9(火) 梅かつお和え みかん ひじきごはん 大根のそぼろ煮</p>	<p>10(水) まぐろカツ じゃがいもタシヤー 沖縄やきそば</p>	<p>11(木) 羽地幼稚園 欠食 れんこん入り平つくね おから炒め 麦ごはん 具雑煮</p>	<p>12(金) ハンダマともずくの 天ぷら スーナー クワアージュシー</p>
<p>15(月) さばの香味だれ焼き 野菜いため 小豆ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>献立名</p>	<p>16(火) きびなごのから揚げ ガドガドサラダ ナシゴレン</p>	<p>17(水) フルーツチリコンカン ナタデココ コッペパン マカロン入りクリームスープ</p>	<p>18(木) 稲田小6年 欠食 てづくりちんすこう シマナーのウサチ 麦ごはん チムシンジ汁</p>	<p>19(金) 稲田小6年 欠食 さつまいものシークワサー煮 切干大根のごまマヨ和え カレーうどん</p>
<p>22(月) ひるぎ学園 欠食 中華ポテト チンジャオロース青椒肉絲 麦ごはん スーミンタン粟米湯</p>	<p>献立名</p>	<p>23(火) フリッタータ(イタリア風オムレツ) イタリアンサラダ スパゲティボンゴレ</p>	<p>24(水) 厚揚げのトマト煮 コロネーションサラダ あみパン 野菜スープ</p>	<p>25(木) 羽地中 欠食 いわしの生姜煮 みかん グンボーイリチー 麦ごはん もずく汁</p>	<p>26(金) 紅いもムーチャー 野菜チャンプルー ぼろぼろジュシー</p>
<p>29(月) 小魚ナッツ わかめスープ ビビンバ</p>	<p>献立名</p>	<p>30(火) ひるぎ7年 欠食 フレンチサラダ みかん ポテトのチーズ煮 シーフードピラフ</p>	<p>31(水) ひるぎ7年 欠食 卵焼き にんにく葉イリチー 麦ごはん 魚汁</p>	<p>きいろ あか みどり おもにエネルギーのもとになる食べもの おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの</p> <p>栄養バランスのよい食事は、3つの食品グループをそろえることが基本です。今日の給食に使われている食べ物は、体にどんな働きをしてくれるかな?</p>	

# 令和6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 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)		調味料・だしなど
9 /火	牛乳	ひじきごはん	とり肉、ひじき、大豆	にんじん	米、麦、こめサラダ油	料理酒、しょうゆ、かつおだし
		大根のそぼろ煮	豚ひき肉、厚揚げ	玉ねぎ、大根、こんにゃく、葉ねぎ	こめサラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		梅かつお和え	けずり節	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお(りんご)、しょうゆ
		みかん		みかん		
10 /水	牛乳	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ(大豆)	にんじん、キャベツ、もやし	沖縄そば(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
		まぐろカツ	まぐろカツ(小麦 大豆)		揚げ油	
		じゃがいもタシヤー	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ
11 /木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		具雑煮	鶏肉、焼き竹輪、豆腐	白菜、にんじん、大根、春菊	もち粉	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
		れんこん入り平つくね	れんこん入り平つくね(小麦 鶏肉 大豆)			
12 /金	牛乳	おから炒め	おから、ツナ、ひじき	キャベツ、にんじん、こまつな	こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし
		クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		ハンダマともずくの天ぷら	もずく、ウインナー(豚肉)、卵	にんじん、玉ねぎ、ハンダマ	小麦粉、揚げ油	
15 /月	牛乳	スーナー	豆腐、ツナ、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
		小豆ごはん	小豆		米	
		白菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、にんじん、えのきだけ		かつおだし
16 /火	牛乳	さばの香味だれ焼き	さば	しょうが、長ねぎ	でん粉、ごま油	料理酒、しょうゆ、みりん、七味唐辛子(ごま)
		野菜いため	豚肉	もやし、キャベツ、ピーマン	こめサラダ油	しょうゆ
		ナシゴレン	鶏ひき肉	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にんにく	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、ナンプラー、ケチャップ、トウバンジャン、鶏だし骨
17 /水	牛乳	きびなごから揚げ	きびなご		でん粉、小麦粉、揚げ油	
		ガドガドサラダ	厚揚げ	キャベツ、いんげん、にんじん、にんにく	じゃがいも、ピーナッツバター、三温糖	しょうゆ
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
18 /木	牛乳	マカロニ入りクリームスープ	とり肉、白大豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、コーン缶、パセリ	マカロニ(小麦)、こめサラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		チリコンカン	豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	こめサラダ油、小麦粉	ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー
		フルーツナタデココ		みかん缶、パイン、もも缶、ナタデココ		
19 /金	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		チムシン汁	豚肉、ぶたレバー、赤みそ、白みそ	にんじん、冬瓜、しいたけ、葉ねぎ、にんにく	じゃがいも	かつおだし、豚だし
		シマナーのウサチ	けずり節	からしな、もやし	三温糖、白ごま	しょうゆ
22 /月	牛乳	てづくりちんすこう			小麦粉、上白糖、ラード	
		カレーうどん	とり肉、油揚げ	玉ねぎ、こまつな、えのきだけ	うどん(小麦)、こめサラダ油	カレーウ、しょうゆ、かつおだし
		さつまいものシークワサー煮		シークワサー果汁	さつまいも、三温糖	
23 /火	牛乳	切干大根のごまマヨ和え	ツナ	切干大根、きゅうり、にんじん	卵なしマヨネーズ、白ごま	しょうゆ
		麦ごはん			米、麦	
		粟米湯	卵、豆腐	クリームコーン缶、コーン缶、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが	ごま油、でん粉	鶏だし骨
24 /水	牛乳	青椒肉絲	豚肉	たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、木くらげ、しょうが、にんにく	三温糖、ごま油、でん粉	しょうゆ、料理酒、オイスターソース
		中華ポテト			中華ポテト	
		スパゲティ(小麦)ボンゴレ	あさり、とり肉	玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ピーマン、にんにく	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油、三温糖	ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ
25 /木	牛乳	フリッタータ(イタリア風オムレツ)	卵、無塩せきベーコン(豚肉)	トマト、玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、オリーブ油	
		イタリアンサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー、大豆、チーズ(乳)	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	オリーブ油、三温糖	ジェノパペスト(乳)
		あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
26 /金	牛乳	野菜スープ	ウインナー(豚肉)	白菜、大根、小松菜	オリーブ油	野菜ブイヨン
		厚揚げのトマト煮	厚揚げ	玉ねぎ、いんげん、しめじ、にんにく、トマト缶	オリーブ油	ケチャップ
		コロネーションサラダ	鶏肉	にんじん、玉ねぎ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、ママレード	カレー粉
29 /月	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		もずく汁	もずく、豆腐	冬瓜、えのきだけ		しょうゆ、かつおだし
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦 大豆)			
30 /火	牛乳	グンボーイリチー	ツナ、赤みそ、白みそ	ごぼう、にんじん、しょうが	こめサラダ油、三温糖	みりん、料理酒、かつおだし
		みかん		みかん		
		ぼろぼろジュシー	ツナ、もずく	白菜、にんじん	米、麦	しょうゆ、かつおだし
31 /水	牛乳	野菜チャンプルー	豚肉、豆腐、卵、けずり節	キャベツ、からしな、もやし	こめサラダ油	しょうゆ
		紅いもムーチャー			もち粉、紅いも、三温糖	
		麦ごはん			米、麦	
30 /火	牛乳	ピピンバ(肉)	豚肉	玉ねぎ、木くらげ、にんじん、こんにゃく、しょうが、にんにく	ごま油、三温糖、でん粉	しょうゆ、料理酒、みりん、コチュジャン(大豆)
		ピピンバ(キムチ和え)		こまつな、もやし	ごま油、三温糖、白ごま	キムチ味(りんご 大豆)、しょうゆ、酢
		わかめスープ	わかめ、豆腐	玉ねぎ	ごま油	しょうゆ、鶏だし骨、かつおだし
30 /火	牛乳	小魚ナッツ	カエリ、けずり節		アーモンド、白ごま、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒
		シーフードピラフ	えび、あさり	玉ねぎ、にんじん、いんげん	米、麦、マーガリン	料理酒、しょうゆ、鶏だし骨
		ポテトのチーズ煮	無塩せきベーコン(豚肉)、チーズ(乳)	パセリ	じゃがいも、マーガリン	鶏だし骨
31 /水	牛乳	フレンチサラダ		キャベツ、コーン缶、きゅうり、シークワサー果汁	三温糖、オリーブ油	酢
		みかん		みかん		
		麦ごはん			米、麦	
31 /水	牛乳	魚汁	赤魚、豆腐、赤みそ、白みそ	白菜、えのきだけ、葉ねぎ、しょうが		料理酒、かつおだし
		卵焼き	卵	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、豆腐	こめサラダ油	しょうゆ、みりん
		にんにく葉イリチー	チキアギ(大豆)、ツナ	にんにく葉、キャベツ、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油	しょうゆ

※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・あんご・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・ウイグ'初'(小麦) ③ウイグ'ス(大豆・りんご) ④カレーウ(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デミ'グ'ラ(小麦・鶏肉) ⑦マー'ガ'リ(乳・大豆) ⑧パ'タ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なし'マ'ネ'ズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)