



# 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。

献立名

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。

**1月24日～30日は全国学校給食週間です！**

**学校給食について知ろう！**

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。



献立名

8 (月)

**成人の日**

9 (火)

きゃべつサラダ

牛乳

プレーンオムレツ

みそ煮込みうどん

冬野菜カレー

10 (水)

ココア

きなこもち

牛乳

みそ煮込みうどん

パパイヤのキムチあえ

鏡開きにちなんで (11日)

11 (木)

小松菜ソテー

ハンバーグ

牛乳

食パン

かぼちゃスープ

12 (金)

ごまアランダギー

肉じゃが

牛乳

麦ごはん

あったかかす汁

献立名

15 (月)

ミニトマト

牛乳

白菜のごまあえ

カラフルピラフ

ささみチーズフライ

16 (火)

仲良しシークワサーゼリー

牛乳

チリコンカン

コッペパン

ヌードルスープ

17 (水)

チーズ蒸しパン

牛乳

ミートスパゲッテ

ポテトサラダ

18 (木)

欠食：名護幼

牛乳

手作りカーサームチー

ポロポロ

ヌンクグワー

ジュシー

19 (金)

パイパイリチー

牛乳

さばの塩焼き

麦ごはん

栄養みそ汁

献立名

22 (月)

**密なご産(県産)食材 1月の食材**

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・冬瓜・葉ねぎ
- ・きゃべつ・もやし
- ・パイパイ・にら
- ・きゅうり・ズッキーニ
- ・にんにく葉・大根
- ・島みかん

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。

23 (火)

名護5年 十三祝い献立

牛乳

タカン

クープイリチー

グルクンのから揚げ

黒米ごはん

イナムドゥチ

24 (水)

手作りちんすこう

牛乳

芋のウサチ

うちなー焼きそば

25 (木)

大北小6年欠食

牛乳

りんごジャム

キャベツサラダ

スイートポテト

コッペパン

ホワイトシチュー

26 (金)

大北小6年・大北幼欠食

牛乳

タカン

あじ天ぷら

千切りイリチー

わかめごはん

ソーキ汁

献立名

29 (月)

サクサクヌガー

牛乳

ひじき入り炊き込みご飯

麩入り厚焼き玉子

30 (火)

ヨーグルトあえ

牛乳

大根サラダ

コッペパン

ブラウンシチュー

31 (水)

めんを先に入れて汁をかけます

牛乳

沖縄やさいそば

プリン

スーナー

**学校給食は教育活動に**

**学びから実践へ【琉球漆器を学校給食で体験！】**

沖縄の伝統行事(トウシビー祝い)「十三祝い」があります。名護給食センターではこれまでトウシビーを迎えた5学年を対象に琉球漆器を使い給食提供を行ってきました。コロナ禍で中止していた行事が4年ぶりに行うことになりました。子供たちは沖縄のお祝い行事についてや、これまで育ててくれた保護者への感謝など教育活動を通して学びを深めています。沖縄の伝統食文化にも興味をもってもらいこの実践が良き体験になればと思います。

2024 1月詳細献立

名護学校給食センター

★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			の備きと使用食材名
		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)	
9 ／ 火	麦ごはん			米 麦	
	冬野菜カレー	豚肉 豚レバー 白花生	玉葱 人参 大根 カリフラワー ほうれん草 にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	カレー粉 カレーフレーク 豚だし骨 ウスターソース
	きゃべつサラダ		キャベツ きゅうり コーン トマト	三温糖	塩 しょうゆ フレンチドレッシング
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ (たまご)			
10 ／ 水	味噌煮込みうどん	豚肉 油揚げ ちきあぎ(大豆) 赤みそ 白みそ	白菜 小松菜 人参 玉葱 しいたけ	うどん (小麦) こめ油	しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
	パパイヤのキムチあえ	昆布 ツナ	パパイヤ 人参	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
	ココアきなこもち	牛乳 きなこ(大豆)		タピオカ粉 グラニュー糖	ココア
11 ／ 木	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
	ハンバーグ	ハンバーグ(たまご 小麦 牛肉 大豆 鶏肉)赤みそ	ハイン缶	三温糖 かたくり粉	ケチャップ ウスターソース
	カボチャスープ	白花生 豆乳(大豆)	玉葱 バセリ かぼちゃ	じゃがいも 小麦粉(小麦) マーガリン	塩 こしょう ローレル 豚だし骨
	小松菜ソテー	豚肉	キャベツ 小松菜 人参 マッシュルーム もやし	こめ油	塩 しょうゆ
12 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉葱 木くらげ こんにゃく いんげん 生姜	じゃがいも こめ油 三温糖	酒 しょうゆ 塩 みりん 花かつお
	あったか汁	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	大根 人参 小松菜		花かつお 酒かす
	ごまアングギー	たまご 牛乳 豆腐		グラニュー糖 ごま 大豆油 ホットケーキミックス(乳 小麦 大豆)	
15 ／ 月	カラフルピラフ	鶏肉	人参 玉葱 コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油	こしょう 塩 鶏だし骨 しょうゆ
	ささみチーズフライ	ササミチーズフライ(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	白菜のごまあえ	わかめ のり	白菜 人参 もやし	ごま ごま油	中華あじ(牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン) 塩 しょうゆ
	ブチトマト		トマト		
16 ／ 火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ヌードルスープ	鶏肉	大根 玉葱 人参 セロリ しめじ バセリ にんにく	パスタ(小麦)こめ油	薄口醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	チリコンカン	牛肉 金時豆 大豆	玉葱 木くらげ トマト缶	こめ油 小麦粉 三温糖	赤ワイン チリパウダー ケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース
	仲良しシークワサーゼリー		シークワサー オレンジジュース	アガー グラニュー糖	
17 ／ 水	ミートスパゲッテ	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	玉葱 人参 ビーマン エリンギ にんにく パジル トマト缶	パスタ(小麦)こめ油 三温糖	塩 デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン
	ポテトサラダ		きゅうり コーン あお豆	三温糖 ノンエッグマヨ じゃがいも	塩 こしょう
	チーズ無しパン	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)牛乳	バセリ	ホットケーキミックス(乳 小麦 大豆)強力粉(小麦)	ベーキングパウダー 塩
18 ／ 木	ポロポロジュース	ツナ缶(大豆)白みそ	人参 小松菜 大根 にら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	ヌンクグラー	豚肉 昆布	大根 人参 じゃんぼいんげん からし菜 こんにゃく		花かつお しょうゆ さけ みりん 酒
	カーサームーチー		カーサの葉	もち粉 紅芋 グラニュー糖	
19 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	さばの塩焼き	さば			塩 こしょう
	パパイヤイリチー	油揚げ ちきあぎ(大豆) ツナ缶(大豆)	パパイヤ しめじ 人参 にら	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
	栄養みそ汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 こんにゃく	じゃがいも	塩 花かつお
23 ／ 火	黒米ごはん			黒米 米	
	グルクンのから揚げ	たまご グルクン 青のり		小麦粉 大豆油	塩 こしょう
	クープイリチー	昆布 豚肉 ちくわ	切干大根 人参 にら	こめ油	花かつお 塩 しょうゆ みりん 酒
	イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)白みそ	しいたけ こんにゃく 人参 ねぎ		豚だし骨 花かつお 塩
	たんかん		たんかん		
24 ／ 水	うちなー焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆) イカゲル 青のり	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし にら	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	芋ウサチ	魚肉ウィンナー(たまご 鮭 大豆 小麦 豚肉)	コーン きゅうり	さつまいも アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	塩 こしょう マスタード
	手作りちんすこう		シークワサー	小麦粉 ラード(豚 大豆) グラニュー糖	
25 ／ 木	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	あさりのホワイトシチュー	あさり 牛乳 白花生 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳)	グリーンピース 人参 玉葱	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	塩 こしょう 豚だし骨 ローレル
	きゃべつサラダ		キャベツ コーン ほうれん草 人参	三温糖 ごま	しょうゆ 塩 酢
	スイートポテト	豆乳		さつま芋 グラニュー糖 マーガリン	
りんごジャム		りんごジャム(りんご)			
26 ／ 金	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	あじ天ぷら	あじ たまご 青のり		小麦粉 大豆油	塩
	千切りイリチー	昆布 ツナ缶(大豆)	切干大根 人参 しいたけ	こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん 酒
	ソーキ汁	豚肉 昆布 赤みそ 白みそ	冬瓜 人参 小松菜 こんにゃく 生姜		酒 しょうゆ 塩 豚だし骨 花かつお
	たんかん		たんかん		
29 ／ 月	ひじき入り炊き込みごはん	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	人参 ねぎ ジャンボインゲン	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	鮭入り厚焼き玉子	たまご オーシャンキング	人参 玉葱 ワーシパウダー	こめ油 塩(小麦 大豆)	塩 酒 しょうゆ みりん
	サクサクヌガー		レーズン	ごま アーモンド マーガリン マッシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク 三温糖	ココア
30 ／ 火	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ブラウنشチュー	牛肉	人参 しめじ グリンピース にんにく トマト	じゃがいも マーガリン 小麦粉	デミグラスソース ハヤシルー(小麦 大豆 牛肉)ウスターソース 塩 こしょう 豚だし骨
	大根サラダ	イカ	大根 胡瓜 人参 赤ピーマン シークワサー トマト	アーモンド 三温糖	イタリアンドレッシング 塩
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん缶 バイン缶		
31 ／ 水	沖縄野菜そば(めん)			沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	
	沖縄野菜そば(汁)	豚肉 ちきあぎ(大豆)	玉葱 人参 キャベツ もやし 木くらげ にら		塩 こしょう しょうゆ 豚だし骨 花かつお 酒
	スーナー	豆腐 ツナ 白みそ	ほうれん草 人参	ごま ごま油 三温糖	酢
	プリン	プリン(たまご 乳)			

※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・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、いし・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・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) 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デミグラスソース(小麦・醤油) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧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鶏だし骨(鶏肉・皮) ⑫豚だし骨(豚肉)