

1月 こんだてひょう

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。

今年は何年!

へビは、食べるときに
獲物を丸のみしますが、
みなさんは、
よくかむことを意識して
味わって食べましょう。



学校給食週間ってなに?

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象におにぎり、塩鮭、漬物が提供されたことが始まりとされています。第2次世界大戦時は、学校給食の提供を続けることが難しくなり、一時中止されていましたが、昭和21年12月24日に関東地方の一部で再開されたことを記念して、冬休みを終えた1月24日前後の1週間を全国学校給食週間としています。

学校給食は戦後、子ども達の栄養補給として提供されてきましたが、現在は子ども達の適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、「自然や故郷を大切にすること」、「社会性を身につけること」、「食文化の継承」、「感謝の心を育むこと」、「食を選択する力を養うこと」などの様々な役割を担っています。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

<p>こんだて</p>	<p>6(月) 《 3学期始業式 》</p> <p>今年度の給食は、残すところあと48日となりました。給食センターでは、引き続き、安心・安全で魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。</p>	<p>7(火)</p> <p>モズク丼 ①麦ごはん ②モズク丼(具)</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>県産モズク丼</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>8(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>県産キャベツとたまごソテー</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>9(木)</p> <p>カーサ(菓)はビニール袋にまとめよう!</p> <p>手作りカーサムーチー</p> <p>クファージュシー</p> <p>マーミナーチャンプル</p> <p>琉球料理献立「ウニムーチー」</p>	<p>10(金) 欠食: 東江幼</p> <p>鶏ささみの梅和え</p> <p>白身魚フライ</p> <p>麦ごはん</p> <p>沖縄風煮つけ</p>
<p>こんだて</p>	<p>13(月) 《 成人の日 》</p> <p>1月の名護市産食材</p> <p>豚肉 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ おから 島ミカン 島人参 パパイア カンダバー 冬瓜 きゅうり からしな シークワーサー果汁</p> <p>学校給食は地産地消に取り組んでいます</p>	<p>14(火)</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>国産ミートハンバーグ</p> <p>食パン</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>15(水) 欠食: 東江中2年</p> <p>よく噛んで食べましょう!</p> <p>ミルクもち</p> <p>小魚のから揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>麻婆大根</p>	<p>16(木) 欠食: 東江中2年 東江小6年</p> <p>県産かぼちゃケーキ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>パペロンチーノスパゲッティ</p>	<p>17(金) 欠食: 東江中2年</p> <p>人参シリシリ</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>玄米ごはん</p> <p>県産キャベツのみそ汁</p> <p>東江小5-2が考えた「魚」の献立</p>
<p>こんだて</p>	<p>20(月) 欠食: 東江幼・小 瀬喜田小・屋部中</p> <p>アルミカップはビニール袋にまとめよう!</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>白身魚のパン粉焼き</p> <p>ツナライス</p>	<p>21(火)</p> <p>みかん</p> <p>三色そばろ丼 ①麦ごはん ②肉そばろ ③野菜とたまご</p> <p>三色そばろ丼</p> <p>具沢山みそ汁</p>	<p>22(水) 欠食: 屋部中1年</p> <p>スラッピージョー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>食パン</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>「サンド」して食べよう!</p>	<p>23(木) 欠食: 屋部中1年</p> <p>バナナ</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>カレーうどん</p> <p>もやしと青菜の和え物</p>	<p>24(金) 欠食: 屋部中1年</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>豆腐の肉みそかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜とえびのうま煮</p> <p>久辺小5年生が考えた「豆腐」の献立</p>
<p>こんだて</p>	<p>27(月)</p> <p>島みかん</p> <p>タマナチャンプル</p> <p>ウヅラ豆腐</p> <p>やふあらじゅうい</p>	<p>28(火)</p> <p>千切りイリチー</p> <p>小魚のいそべ揚げ</p> <p>玄米ごはん</p> <p>肉汁</p> <p>琉球料理献立「トウシヌコルー」</p>	<p>29(水)</p> <p>ぐわあヌンクー小</p> <p>グルクンのから揚げ</p> <p>五穀ごはん</p> <p>イナムドウチ</p> <p>琉球料理献立「日正月」</p>	<p>30(木)</p> <p>アルミカップはビニール袋にまとめよう!</p> <p>手作り黒糖アガササー</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>シークワーサー和え</p> <p>厚揚げ</p>	<p>31(金)</p> <p>野菜チャンプル</p> <p>県産マクロと大豆のみそがらめ</p> <p>あわごはん</p> <p>シカムドウチ</p> <p>学校給食週間「沖縄の郷土料理にふれよう」</p>

2025年 1月 詳細献立表

東江学校給食センター

★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つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	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
7 / 火	麦ごはん			米 麦	
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 ねぎ	じゃがいも ごま油	鰹節
	キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね(鶏肉・豚肉)			
	モズク汁	もずく 豚ひき肉 大豆	人参 たまねぎ たけのこ コーン ビーマン しょうが	ごめ油 三温糖 片栗粉	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 ポークフィッシュ(鶏肉・豚肉)
8 / 水	ココア揚げパン	スキムミルク(乳)		ココアパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 揚げ油	シママース ココア
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃがいも 三温糖 ごめ油	ケチャップ シママース こしょう 赤ワイン オレガノ 豚だし骨
	県産キャベツとたまごソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	キャベツ たまねぎ 人参 アスパラ にんにく	ごめ油	シママース こしょう 濃口醤油
	オレンジ		オレンジ		
9 / 木	クファージュシー	豚肉 チキアギ 昆布	こんにゃく 人参 ねぎ 椎茸	米 麦 ごめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節 豚だし骨
	マーミナーチャンプルー	厚揚げ コンビーフ(牛肉)	もやし 人参 キャベツ ニラ にんにく	ごめ油	シママース 濃口醤油
	手作りカーサムーチー			もち粉 紅芋ペースト 三温糖	シママース サンニン(月桃)葉
10 / 金	麦ごはん			米 麦	
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦・大豆) 揚げ油			
	沖縄風煮つけ	豆腐 豚肉 昆布 はんぺん(山芋・大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸	三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
14 / 火	鶏ささみの梅和え	鶏ささみ 糸けすり	きゅうり 人参 もやし キャベツ	三温糖 白ごま	梅びしお(りんご) 薄口醤油 特濃酢
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	コーンポタージュ	加工乳(乳)	たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう チキンフィッシュ(鶏肉) 鶏だし骨
	国産ミートハンバーグ	国産ミートハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
15 / 水	ブロccoliソース	ツナ	ブロccoli キャベツ 人参 しめじ	ごめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	麦ごはん			米 麦	
	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 椎茸 ニラ しょうが にんにく	ごま油 ごめ油 三温糖 片栗粉	豆板醤(小麦) 濃口醤油 シママース オイスターソース(大豆) 豚だし骨
	小魚のからあげ	スプラット		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース こしょう ウッチン粉
16 / 木	ミルクもち	加工乳(乳) ココナッツミルク	黄桃 パイン	片栗粉 白玉団子(大豆) グラニュー糖 カラフルボール(大豆)	シママース
	ペペロンチーノスパゲッティ	無添加ベーコン(大豆・豚肉) あさり えび いか	人参 たまねぎ キャベツ いんげん にんにく	スパゲッティ(小麦) ごめ油	料理酒 シママース 唐辛子
	マゼドアンサラダ		人参 きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	穀物酢 シママース こしょう
	県産かぼちゃケーキ	卵 加工乳(乳) チーズパウダー(乳)		小麦粉 ケーキミックス(小麦) かぼちゃペースト 三温糖 マーガリン	ベーキングパウダー
17 / 金	玄米ごはん			米 玄米	
	県産キャベツのみそ汁	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ	じゃがいも	削り節
	さばの照り焼き	さば	しょうが	三温糖	シママース 料理酒 濃口醤油 みりん風
	人参シリシリ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ツナ	人参 パパイア ニラ	ごめ油	濃口醤油
20 / 月	ツナライス	ツナ あさり 大豆	人参 たまねぎ グリンピース コーン しょうが	米 麦 ごめ油	料理酒 シママース こしょう 鶏だし骨
	白身魚のパン粉焼き	バス(魚)		パン粉(小麦) ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 薄口醤油 パセリ
	ジャーマンポテト	チーズ ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	たまねぎ 彩り野菜ミックス にんにく	じゃがいも ごめ油	シママース こしょう
21 / 火	麦ごはん			米 麦	
	具沢山みそ汁	豆腐 油揚げ カットわかめ 赤みそ 白みそ	大根 ほうれん草 人参		鰹節
	三色そぼろ(肉)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	たけのこ 椎茸 人参 たまねぎ しょうが	ごめ油 三温糖	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒
	三色そぼろ(野菜と卵)	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	小松菜 キャベツ	ごま油	濃口醤油
22 / 水	みかん		みかん		
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	スラッピージョー	豚ひき肉 大豆	たまねぎ 人参 しょうが にんにく トマト	ごめ油 三温糖 片栗粉	チリパウダー ケチャップ ウスターソース 濃口醤油
	白菜のクリーム煮	鶏肉 スキムミルク(乳) 加工乳(乳)	白菜 人参 たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごめ油	シママース こしょう 鶏だし骨
23 / 木	コーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 大根 コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	シママース こしょう 特濃酢
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 たまねぎ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦)	カレールー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) カレー粉 濃口醤油 シママース 料理酒 みりん風 鰹節
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ(乳・小麦・大豆) 揚げ油			
	もやしと青菜の和え物		もやし 小松菜 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま	薄口醤油 豆板醤(小麦)
24 / 金	バナナ		バナナ		
	麦ごはん			米 麦	
	豆腐の肉みそかけ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ	たまねぎ たら	ごめ油 三温糖	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	冬瓜とえびのうま煮	えび 鶏肉	冬瓜 人参 白菜 ほうれん草 椎茸 しょうが にんにく	ごめ油 片栗粉	シママース みりん風 濃口醤油 オイスターソース(大豆) チキンフィッシュ(鶏肉) 料理酒
27 / 月	野菜の納豆和え	ひきわり納豆(大豆・小麦) 糸けすり	小松菜 もやし 人参	白ごま	濃口醤油 粒マスタード(小麦)
	やぶあらじゅうしい	もずく ツナ	カンダバー 人参	米 麦	シママース 薄口醤油 鰹節
	ウヅラ豆腐	豆腐 おから すり身 卵	木耳 コーン グリンピース	さつまいも 小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース
	タマナチャンプルー	厚揚げ コンビーフ(牛肉)	キャベツ 人参 もやし	ごめ油	シママース 濃口醤油
28 / 火	島ミカン		島ミカン		
	玄米ごはん			米 玄米	
	肉汁	豚肉 昆布	冬瓜 島人参 人参 しょうが		シママース 濃口醤油 料理酒 鰹節
	小魚の磯辺揚げ	スプラット 青のり		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース こしょう 料理酒
29 / 水	千切りイリチー	豚肉 チキアギ	切干大根 人参 いんげん こんにゃく	ごめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	五穀ごはん			米 五穀米	
	イナムドッチ	豚肉 カステラカマボコ 厚揚げ 甘口白みそ	椎茸 こんにゃく		豚だし骨 鰹節
	グルクンのからあげ	グルクン		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース こしょう
30 / 木	ヌンクー小	豆腐 豚肉	大根 人参 からし菜 木耳 グリンピース	三温糖 ごめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 ポークフィッシュ(鶏肉・豚肉)
	沖縄焼きそば	豚肉 チキアギ	キャベツ 人参 たまねぎ もやし からし菜 にんにく 木耳	沖縄そば(小麦・大豆) ごめ油	シママース 濃口醤油
	厚揚げシークワサー和え	厚揚げ ツナ	キャベツ きゅうり 人参 シークワサー果汁	白ごま	塩ドレッシング(大豆・ごま) 薄口醤油
	手作り黒糖アガラサー	豆乳		黒糖 強力粉 グラニュー糖	重曹 ベーキングパウダー
31 / 金	あわごはん			米 あわ	
	シカムドッチ	豚肉 白かまぼこ	こんにゃく 冬瓜 椎茸		シママース 濃口醤油 豚だし骨 料理酒 鰹節
	県産マグロと大豆のみそがらめ	マグロ 大豆 赤みそ	しょうが	片栗粉 三温糖 揚げ油	濃口醤油 みりん風
野菜チャンプルー	厚揚げ コンビーフ(牛肉)	もやし 人参 キャベツ ニラ にんにく	ごめ油	シママース 濃口醤油	

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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ます。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・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一覧》
 ①醤油・薄口醤油(小麦・大豆) ②酢(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・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)