



1月給食だより



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。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

郷土料理について調べてみよう！ ◎郷土料理の特ちょうとは？
郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。

海に近い地域の郷土料理	山間部の郷土料理	寒い地域の郷土料理	暑い地域の郷土料理
海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺身やたたきが作られ、日持ちがするようにしじりや、干物などにして食べる料理も多く見られます。	山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、いのししの肉、野生動物の肉を使った料理も見られます。	寒さが厳しい地域では、体が温まる鍋物や汁物が多く作られます。また、冬の期間は作るのが難しいため、大根やにんじんなどの保存できる野菜や、漬物や乾物など、保存できる食品が多く使われています。	暑い暑い地域では、さっぱりとした冷たい料理や、食欲が増すような料理が多く作られています。暑いので、火を使わず調理が短くて済む料理や、油を使った炒め物も見られます。

食べて発見!!

名護市と姉妹(友好)都市にある4つの給食センターで提供されている学校給食を、献立提供のご協力をいただきコラボ給食を行いました。自分たちの郷土料理との違いを感じてみましょう。

*給食提供日にそれぞれ市章のマークがついています。

6 (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
- パパイア・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。

7 (火)

手作り
カーサームーチャー

牛乳

沖縄七草がゆ
もやし
チャンプルー

オニもちにちなんで

8 (水)

牛乳

ごま菓子

もずく丼
麦ごはん
もずく煮

さつま汁

9 (木)

牛乳

アジナゲット

ほうれん草のクリームパスタ

イタリアンサラダ

10 (金)

牛乳

ジャム

ブロッコリーのオーロラソースかけ

もずく入りたまご焼き

コッペパン
クリーム
コーンスープ

13 (月)

伝えたい給食・思い出給食

1月から献立に6年生の先生方より提供頂いた給食が登場します。6年生にとっては小学校生活最後の学期です。先生方の思い出の給食や、学級でみんなと食べた楽しい思い出給食などを通して皆さんへのメッセージが詰まっています。楽しみにしてくださいね！第一弾は竹乃先生と玲奈先生・高宏先生からの献立が登場します。エピソードなど聞いてみてくださいね。

14 (火)

牛乳

魚のこうじ焼き

中華おこわ
もやしのナムル

15 (水)

牛乳

豆腐のミートローフ

ツナサラダ

バーガーパン
ABCスープ

伝えたい給食

16 (木)

牛乳

欠食：名護幼

ヨーグルトあえ

ミートソーススパゲッティ

肉団子

伝えたい給食

17 (金)

牛乳

みかん

千切りイリチ

昆布納豆

麦ごはん
スタミナスープ

20 (月)

牛乳

欠食：名護幼・小

豚キムチ丼

春雨の和え物

麦ごはん
もずくスープ

21 (火)

牛乳

たまごシートケチャップ

ジャーマンポテト

オムライス
バナナ

伝えたい給食

22 (水)

牛乳

アボガドサラダ

てりやきハンバーグ

コッペパン
あさりチャウダー

23 (木)

牛乳

欠食：名護小6年
大北小6年

パインゼリー

塩焼きそば

スーナー(豆腐の白和え)

24 (金)

牛乳

欠食：大北幼
名護6年・大北6年

八宝菜

タビオカナントウ

麦ごはん
中華スープ

27 (月)

牛乳

市内産インゲン

炒めお茶入りつくね

麦ごはん
かきたまスープ

28 (火)

牛乳

豆腐の黄金焼き

やぶあらじゅーしー

くるみもち(枝豆もち)

29 (水)

牛乳

さばの塩焼き

フーイリチー

麦ごはん
ごんぼ汁

30 (木)

牛乳

スイートポテト

おつきりこみうどん

パパイアのわかめ和え

31 (金)

牛乳

りんご

魚天ぷら

もち麦入りサラダ

黒米ごはん
ひつまみ汁

全国学校給食週間にちなんで (名護市姉妹(友好)都市コラボ給食)

2025 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	栄養素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	七草がゆ	鶏肉	よもぎ 大根 白菜 大根葉 ほうれん草	米 麦	しょうゆ 塩 花かつお 鶏だし骨
	もやしチャンプルー	豚肉 油揚げ 花かつお	もやし 人参 小松菜	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
	カーサームーチャー			もち粉 紅芋 グラニュー糖	
8 / 水	麦ごはん			米 麦	
	もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆板醤(大豆) 花かつお
	さつま汁	みそ	大根 人参 ごぼう ねぎ	さつまいも 里芋	花かつお
	ごま糰子		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) フレーク	
9 / 木	クリームパスタ(鶏)			パスタ(小麦)	塩
	クリームパスタ(魚)	鶏肉 豆乳(大豆) チーズ(乳)	マッシュルーム 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	薄力粉(小麦) マーガリン オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう 鶏だし骨
	アジナゲット	アジナゲット(小麦 大豆) 大豆油			
	イタリアンサラダ	イカ	大根 人参 きゅうり 紫きゅうり カブチー こんにゃく	三温糖 パン粉(小麦 大豆)	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) 塩
10 / 金	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	クリームコンスープ	白豆 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 牛乳(乳)	コーン パセリ 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも マーガリン こめ油 薄力粉(小麦)	塩 こしょう 豚だし骨
	もずく入りたまご焼き	たまご もずく おから(大豆) しらすぼし チーズ	玉ねぎ あお豆	こめ油	酒 みりん 塩 クチャップ
	ブロッコリーのオーロラソースかけ	ベーコン(豚 大豆)	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 人参	ニンエッグマヨ 三温糖	クチャップ パプリカ粉
	いちごジャム		いちごジャム(りんご)		
14 / 火	中華おこわ	豚肉 油揚げ	こんにゃく 椎茸 竹の子 人参 いんげん	米 麦 こめ油 もち米	塩 しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
	魚の塩こうじ焼き	シルバー	にんじん パセリ バジル	こめ油	塩 こしょう 塩こうじ
	もやしナムル	ハム(豚 鶏 大豆)	もやし 人参 小松菜	三温糖 ごま油 ごま	塩 しょうゆ
15 / 水	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	ABCスープ	ベーコン(豚 大豆)	大根 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ	こめ油 マカロニ(小麦)	しょうゆ 塩 こしょう 豚だし骨
	ツナサラダ	ツナ チーズ(乳)	キャベツ 小松菜 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	豆腐のミートローフ	鶏肉 牛肉 大豆 豆腐	玉ねぎ ビーマン	パン粉(小麦) こめ油 三温糖 かたくり粉	クチャップ ナツメグ ウスターソース デミグラスソース こしょう 塩
16 / 木	ミートソースパゲッティ	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ にんにく バジル トマト	パスタ(小麦) こめ油 三温糖	塩 デミグラスソース 赤ワイン クチャップ
	肉団子	肉団子(たまご 小麦 大豆 乳 鶏)			
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ りんご バイン缶		
17 / 金	麦ごはん			米 麦	
	スタミナスープ	たまご 豚肉 白かまぼこ	冬瓜 にんにく		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
	昆布納豆	昆布 納豆(大豆)	きゅうり 人参 しょうが	三温糖	しょうゆ 白だし(小麦 大豆 鶏 ゼラチン)
	千切りイリチー	ツナ(小麦)	切干大根 人参 こんにゃく いんげん しいたけ	こめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 塩
	みかん		みかん		
20 / 月	麦ごはん			米 麦	
	もずくスープ	もずく 豆腐	えのきたけ 玉ねぎ	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 みりん 花かつお 豚だし骨
	豚キムチ丼	たまご 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん こんにゃく 白菜キムチ	こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん キムチ(りんご 大豆)
	春雨の和え物	ツナ	人参 もやし きゅうり	春雨 三温糖 ごま	塩 しょうゆ 酢 和風ドレッシング(小麦 大豆)
21 / 火	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	三温糖 こめ油 米 麦	塩 こしょう クチャップ オイスターソース 白ワイン 豚だし骨
	たまごシート	たまごシート(たまご 小麦 大豆)			
	クチャップ				クチャップ
	ジャーマンポテト	ソーセージ(小麦 大豆)	キャベツ アスパラガス コーン 人参 玉ねぎ パセリ	じゃがいも オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	バナナ		バナナ		
22 / 水	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	あさりチャウダー	あさり 白豆 脱脂粉乳(乳) 牛乳(乳) チーズ(乳)	グリンピース 人参 玉ねぎ ローレル	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン こめ油	塩 こしょう カレー粉 豚だし骨
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ(大豆 鶏 豚)	しょうが にんにく	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 酒
	アボガドサラダ	ベーコン(豚 大豆)	アボガド 大根 ブロッコリー トマト		和風ドレッシング
23 / 木	塩焼きそば	豚肉	キャベツ もやし 人参 竹の子 チンゲン菜 生姜 紅しょうが	中華めん(小麦 大豆) こめ油	塩 しょうゆ こしょう オイスターソース
	スーナー	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 木くらげ こんにゃく	ごま 三温糖	しょうゆ
	バインゼリー		バイン缶 ドライカレー アガー	グラニュー糖	
24 / 金	麦ごはん			米 麦	
	中華スープ	たまご 魚さけ(たら)	チンゲン菜 コーン 人参	ごま油 かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
	八宝菜	豚肉 イカ	白菜 人参 竹の子 しいたけ きぬさや 生姜	こめ油 かたくり粉	オイスターソース しょうゆ みりん 塩
	タピオカナントウ	きな粉(大豆)	レモン	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	塩
27 / 月	麦ごはん			米 麦	
	かきたまスープ	たまご	えのきたけ ねぎ マッシュルーム 生姜	かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	お茶入りつくね	鶏肉 豆腐	長ネギ お茶	ノンエッグマヨ パン粉(小麦) 三温糖 かたくり粉	塩 こしょう 酒 しょうゆ
	市内産いんげん炒め	油揚げ ちきあぎ(大豆) 豚肉	パパイア いんげん 人参 しいたけ	こめ油	塩 こしょう しょうゆ
28 / 火	ゆるあらしゅーりー	ツナ缶(大豆) みそ	人参 小松菜 かずら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
	豆腐の黄金焼き	豆腐 みそ	コーン	ニンエッグマヨ	塩 こしょう
	くるみもち	青大豆(大豆)		白玉団子(大豆) グラニュー糖	塩
29 / 水	麦ごはん			米 麦	
	ごんぼ汁	油揚げ 鶏肉 おから(大豆)	人参 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	かたくり粉	塩 しょうゆ 花かつお 鶏だし骨 酒
	さばの塩焼き	さば			酒 塩
	フーイリチー	たまご 豚肉	からし菜 人参 もやし 生姜	麺(小麦 大豆) こめ油	塩 こしょう しょうゆ
30 / 木	おっきりこみうどん	豚肉 油揚げ チキアキ(大豆)	白菜 人参 しいたけ	かぼちゃ 里芋 うどん(小麦) こめ油	しょうゆ 酒 みりん 豚だし骨
	パパイアのわかめ和え	わかめ ツナ	パパイア 人参 きゅうり シークワーサ	三温糖 あられ ごま	しょうゆ 酢
	スイートポテト	牛乳(乳)		さつまいも グラニュー糖 マーガリン	
31 / 金	黒米ごはん			黒米 米	
	ひつまじ	豚肉 白かまぼこ みそ	しいたけ こんにゃく 人参 ねぎ	中力粉(小麦)	花かつお 豚だし骨 塩
	魚天ぷら	たまご 赤魚 青のり		薄力粉(小麦) 大豆油	塩 こしょう
	もち麦入りサラダ	ひじき オーシャンキング	きゅうり きゃべつ コーン	もち麦 三温糖 ノンエッグマヨ	しょうゆ 塩 酢
	りんご		りんご		

※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、**いかにえびかに**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(小麦・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・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・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(大豆・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・豚) ⑫豚だし骨(豚肉)