



1月給食だよ



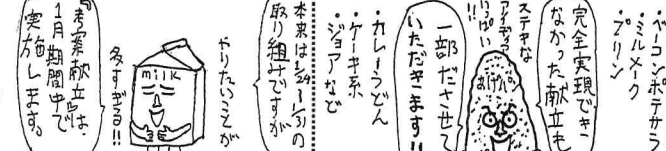
毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

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。

『学校給食週間』に『給食委員考案献立』が！
今年度の『学校給食週間』は、屋部小学校、大宮小学校の給食委員のみんなが考えた献立を実現するという『給食委員考案献立』なる取り組みを行います。誰よりも給食への理解と愛情が深い給食委員のみんなが考えた献立が登場するのです。
今年度の『学校給食週間』は最高に盛り上がること間違いなし！



◆そもそも『学校給食週間』って何？◆
『学校給食週間』は戦争で中断した給食が再開されたことを記念してできたものです。
『学校給食についての理解を深め、給食がさらに盛り上がるような取り組みをすること』が期待されています。給食に関わる者にとって、とても、とても大切な行事です。



命なご産(県産)食材
1月の食材

- 豚肉・鶏肉・鶏卵
- もずく・キャベツ
- しめじ・きゅうり
- もやし・ピーマン
- 赤ピーマン・ニラ
- 菜ねぎ・島みかん
- 黒糖・紅芋

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) こんだて

雪塩スコーン 牛乳

くわい けいり

ゆかりごはん イナムドゥチ

8(水)

いちご ベーコン ジャム ポテトサラダ

なかよし 大根と肉団子のパン クリームシチュー

9(木)

白身魚の磯辺パン粉焼き ミルメーク(ココア)

ブロッコリーのおかかマヨ和え

カレー煮込みうどん

10(金) 欠食:安和幼 紅芋ムーチー 牛乳

冬瓜のツナ和え

もずく丼(麦ごはん)

1/7(火)『鬼ムーチー』献立

13(月)「成人の日」

「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝いはげます」ことを趣旨とする日です。

そは祝い!!

14(火) こんだて

スーナー くだもの めん

中味そば(汁・具)

屋部小給食委員考案献立①

15(水)

春雨サラダ

ココア あげパン ABCトマトスープ

大宮小給食委員考案献立①

16(木) 欠食:屋部小6年・大宮幼

白身魚のみそチーズ焼き

ブロッコリーとひじきのごま和え

さつま芋の炊き込みご飯

17(金) 欠食:屋部小6年

ちくわのしそマヨ焼き

ニラ玉炒め

麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ汁

20(月) こんだて

チーズオムレツ プリン(玉子無し)

ほうれん草とポテトのサラダ

中華風ピラフ

屋部小給食委員考案献立②

21(火)

あじフライ

白菜のおかか和え

わかめごはん おでん

大宮小給食委員考案献立②

22(水) 欠食:あけみお

フルーツヨーグルト

焼きそば

焼きそばパン(コッペパン) 大根コンソメスープ

大宮小給食委員考案献立③

23(木) 欠食:大宮小6年

アーモンドミルクケーキ

マカロニコーンサラダ

ガーリックポークピラフ

24(金) 欠食:大宮小6年

きびなごのから揚げ

もやしのごま和え

麦ごはん 大根と豆腐の味噌そば煮

27(月) こんだて

黒糖ショコラケーキ

スパゲッティポテトサラダ

タコスミートリゾット

屋部小給食委員考案献立③

28(火)

さばの塩焼き

ほうれん草のごま和え

ごはん 豚汁

屋部小給食委員考案献立③

29(水) 欠食:あけみお

豆腐のヒラヤーチー

もやしのジャコおかか和え

豚ひじきジュシー

屋部小給食委員考案献立③

30(木)

大根とワカメの和え物

マスケットゼリー

めん

マーボーラーメン(汁・具)

屋部小給食委員考案献立④

31(金)

ゆで玉子 ジョア

大根コーンサラダ

麦ごはん 黒カレー

大宮小給食委員考案献立④

2025年1月 詳細献立表

★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) | おもにかや熱となる 5・6群(炭水化物・脂質) | 調味料・だしなど |
| 7 火 | ゆかりごはん | | | 米 | ゆかり |
| | イナムドゥチ | 豚肉 かまぼこ 厚揚げ 甘口みそ | 椎茸 大根 こんにやく | | 花かつお 豚だし骨 |
| | クープイチー | 豚肉 昆布 かまぼこ 油揚げ | 切干大根 こんにやく 人参 | 大豆油 三温糖 | 醤油 みりん 花かつお |
| | 雷塩スコーン | 白いんげん豆 豆乳(大豆) | | 小麦粉 グラニュー糖 大豆油 | 雷塩 パンアセスセンス(オレンジ) ベーキングパウダー |
| 8 水 | なかよしパン | | | なかよしパン(小麦 乳 大豆) | |
| | 肉団子と大根のクリームシチュー | 肉団子(鶏 豚 小麥) スキムミルク(乳) 白いんげん豆 | 大根 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ | | ホワイトルウ(牛 乳 鶏 小麥 大豆) シママース こしょう 豚だし骨 |
| | ベーコンポテトサラダ | ベーコン(豚 大豆) | 玉ねぎ きゅうり コーン | じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖 | 醤油 シママース |
| 9 木 | いちごジャム | | いちごジャム(りんご) | | |
| | ミルク(ココア) | | ミルク(大豆) | | |
| | カレー煮込みうどん | 豚肉 油揚げ かまぼこ 白みそ | にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 | うどん(小麦) | カレールウ カレー粉 醤油 みりん シママース 花かつお |
| | 白身魚の磯辺パン粉焼き | 白身魚(ハタゴシウス) 青のり | | パン粉 大豆油 | シママース こしょう |
| 10 金 | プロックリーのおかかマヨ和え | ツナ 糸けずり | プロックリー もやし 人参 | ノンエッグマヨ 三温糖 | 醤油 |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | もずく丼 | 豚肉 もずく 大豆 | 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン コーン | 大豆油 三温糖 でん粉 | 酒 醤油 みりん シママース 花かつお |
| | 冬瓜のツナ和え | ツナ(大豆) | 冬瓜 人参 きゅうり | 三温糖 ごま油 | 醤油 酢 |
| 14 水 | 紅芋ムーチー | | | 紅芋 もち粉 グラニュー糖 | カーサの葉 |
| | 中味そば | 豚中味 豚肉 かまぼこ | 生姜 椎茸 ねぎ こんにやく | 沖繩そば(小麦 大豆) | 酒 醤油 みりん シママース 花かつお 豚だし骨 |
| | スーナー | 豆腐 ツナ(大豆) 甘口みそ | ほうれん草 もやし 人参 きくらげ | 三温糖 ごま ごま油 | 醤油 酢 |
| | くだもの | | みかん | | |
| 15 水 | ココア揚げパン | きな粉 スキムミルク(乳) | | ココア(乳 小麦 大豆) グラニュー糖 黒糖 揚げ油(大豆)※1回目 | ココア |
| | ABCトマスープ | 鶏肉 | にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 トマト パセリ | マカロニ(小麦) じゃが芋 | デミグラスソース 醤油 マース こしょう 豚だし骨 |
| | 春雨サラダ | ハム(豚 鶏 大豆) | キャベツ 人参 きゅうり コーン | 春雨 ノンエッグマヨ グラニュー糖 | 醤油 酢 |
| | さつま芋の炊きこみご飯 | 豚肉 油揚げ | 椎茸 人参 菜ねぎ | 米 さつま芋 大豆油 | 酒 醤油 シママース みりん 花かつお |
| 16 木 | 白身魚のみそチーズ焼き | 白身魚(ハタゴシウス) チーズ(乳) 白みそ | 玉ねぎ | ノンエッグマヨ | みりん |
| | プロックリーとひじきのごま和え | ひじき ツナ(大豆) | プロックリー 人参 もやし | 三温糖 ごま ごま油 | 醤油 酢 |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | 豚肉と豆腐の味噌汁 | 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ | にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 菜ねぎ | | 酒 花かつお |
| 17 金 | 竹輪のしそマヨ焼き | 竹輪 ヨーグルト(乳) | | ノンエッグマヨ | ゆかり |
| | ニラ玉炒め | たまご ツナ(大豆) | にら 人参 玉ねぎ もやし | 大豆油 でん粉 ごま油 | シママース 醤油 みりん |
| | 中華風ピラフ | 豚肉 | にんにく きくらげ 人参 玉ねぎ コーン 菜ねぎ | 米 大豆油 ごま油 ごま | 酒 醤油 シママース こしょう 豚だし骨 |
| | チーズオムレツ | たまご チーズ(乳) コンビーフハッシュ(牛) | パセリ | | ケチャップ |
| 20 月 | ポテトとほうれん草のサラダ | ツナ(大豆) | ほうれん草 人参 | じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖 | 醤油 シママース |
| | プリン(玉子無し) | | プリン(大豆) | | |
| | わかめごはん | | | 米 | 炊き込みわかめ |
| | おでん | 鶏肉 厚揚げ | 大根 人参 こんにやく 小松菜 | 三温糖 | 醤油 みりん シママース 花かつお |
| 21 火 | あじフライ | | あじフライ(アジ 小麦) 揚げ油(大豆)※2回目 | | |
| | 白菜のおかか和え | 油揚げ 糸けずり | 白菜 人参 もやし | 三温糖 ごま油 | 醤油 酢 |
| | コッペパン | | | コッペパン(小麦 乳 大豆) | |
| | 焼きそば | 豚肉 青のり 糸けずり | キャベツ 人参 玉ねぎ | 中華めん(小麦 大豆) 大豆油 | 焼きそばソース(小麦 乳 牛肉 大豆 りんご) ケチャップ シママース こしょう |
| 22 水 | 大根コンソメスープ | 鶏肉 | にんにく 大根 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ | | 醤油 シママース こしょう 豚だし骨 |
| | フルーツヨーグルト | ヨーグルト(乳) | バナナ 梨 桃 苺(もも) フルーツカクテル缶(もも) | | |
| | ガーリックポークピラフ | 豚肉 大豆 | にんにく 人参 玉ねぎ きくらげ パセリ | 米 大豆油 | 醤油 シママース こしょう 豚だし骨 |
| | マカロニコンソメサラダ | ツナ(大豆) | きゅうり キャベツ コーン | マカロニ(小麦) ノンエッグマヨ 三温糖 | 醤油 シママース |
| 23 木 | アーモンドミルクケーキ | 白いんげん豆 | | アーモンドミルク(アーモンド) 小麦粉 グラニュー糖 チョコチップ(乳 大豆) 大豆油 | ベーキングパウダー パンアセスセンス(オレンジ) |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | 大根と豆腐の味噌煮 | 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ | 生姜 にんにく 椎茸 大根 玉ねぎ 人参 ニラ | 大豆油 三温糖 でん粉 | 酒 醤油 みりん シママース 花かつお |
| | きびなごのから揚げ | きびなご | | 小麦粉 でん粉 揚げ油(大豆)※3回目 炭油 | シママース こしょう |
| 24 金 | もやしのごま和え | ツナ(大豆) | もやし ほうれん草 きくらげ こんにやく | 三温糖 ごま油 ごま | 醤油 酢 |
| | タコスミートリゾット | 豚肉 大豆 チーズ(乳) | にんにく 玉ねぎ 人参 トマト コーン パセリ | 米 大豆油 | チリパウダー カレー粉 ケチャップ ウスターソース シママース 豚だし骨 |
| | スパゲッティポテトサラダ | ツナ(大豆) | 玉ねぎ きゅうり | スパゲッティ(小麦) じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖 | 醤油 シママース |
| | 黒糖ショコラケーキ | 豆腐 豆乳 | | 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 大豆油 | ココア ベーキングパウダー |
| 27 月 | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | 豚汁 | 豚肉 麦みそ | 生姜 大根 人参 ごぼう 菜ねぎ | じゃが芋 | 花かつお |
| | サバの塩焼き | サバ | | | シママース こしょう |
| | ほうれん草のごま和え | 油揚げ | ほうれん草 人参 もやし こんにやく | 三温糖 ごま ごま油 | 醤油 酢 |
| 28 火 | くだもの | | みかん | | |
| | 豚ひじきジュース | 豚肉 ひじき 油揚げ かまぼこ | 椎茸 人参 菜ねぎ | 米 大豆油 | 酒 醤油 みりん シママース 花かつお |
| | 豆腐ピラヤーチー | 豆腐 ツナ(大豆) | にら 人参 | 小麦粉 タピオカ粉 でん粉 ごま油 三温糖 | 醤油 みりん 酢 |
| | もやしのジャコおかか和え | 竹輪 チリメン 糸けずり | もやし ほうれん草 こんにやく きくらげ | 三温糖 ノンエッグマヨ | 醤油 酢 |
| 29 水 | マーボーラーメン(麺) | | | 中華めん(小麦 大豆) | |
| | マーボーラーメン(具・汁) | 豆腐 豚肉 大豆 赤みそ | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 にら 椎茸 きくらげ | 大豆油 でん粉 | 酒 豆板醤(大豆) テンメンジャン オイスターソース 醤油 シママース 豚だし骨 |
| | 大根とワカメの和え物 | わかめ 竹輪 | 大根 きゅうり 人参 | 三温糖 ごま油 | 醤油 酢 |
| | マスカットゼリー | | マスカットゼリー | | |
| 30 木 | ジョア | | ジョア(乳) | | |
| | 麦ごはん | | | 米 麦 | |
| | 黒カレー | 豚肉 クリームチーズ(乳) | にんにく 玉ねぎ | じゃが芋 でん粉 | 赤ワイン カレー粉 クミンパウダー カレールウ デミグラスソース ウスターソース 醤油 ココア チャツネ シママース 豚だし骨 |
| | ゆで玉子 | たまご | | | |
| 31 金 | 大根コーンサラダ | ツナ(大豆) | 大根 きゅうり コーン 人参 | ノンエッグマヨ 三温糖 | 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(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・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(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)