

1月 献立表

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



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。

引き続き、おいしく安全・安心な給食作りに努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

全国学校給食週間！

今年の「学校給食週間」は、名護中学校、大宮中学校の給食委員の皆さんが考えた献立を実現するという『給食委員考案献立』を行います！！誰よりも給食への愛が深い？！給食委員の皆さんが考えた給食が登場します。お楽しみに！

※学校給食週間とは戦争で中断した給食が再開したことを記念して設けられたものです。学校給食について学ぶ1週間となっています。詳しくは給食時間に流れる動画を見てね★

献立名	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	今月の給食に使用する 名護市産の食材 卵・鶏肉・きゅうり 小松菜・大根葉・大根 からしな・にら シークワーサー果汁	チーズはんぺんフライ / 紅白フルーツポンチ 麦ごはん 冬野菜カレー	魚の照り焼き / 切干大根とひじきの和え物 七草がゆ	りんごケーキ / ごぼうサラダ スパゲティナポリタン	イカの小平焼き / あさりの佃煮 麦ごはん おでん
献立名	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	成人の日	オレンジ / ポテトのカレーソテー 揚げパン 冬野菜と豆乳のスープ	魚のヨーグルトみそ焼き / 大根の生姜和え ひじき入り炊き込みご飯	芋くじたら / ジャコ和え みそ煮込みうどん	ピリ辛きゅうり 中華丼 ぜんざい
献立名	19(月) 名護中欠食	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
	手作り焼きコロッケ / グリーンサラダ チキンライス	ジャム / しらす入りオムレツ / ポテトサラダ なかよしパン ドイツ風スープ	野菜の海苔チーズ和え キムチ豚丼 きのこのみそ汁	青のり明太ポテト / れんこんサラダ ペペロンチーノ	みかん / 豆腐のチリソース / バンサンスー 中華ちまきごはん
献立名	26(月) 学校給食週間	27(火) 学校給食週間	28(水) 学校給食週間	29(木) 学校給食週間	30(金) 学校給食週間
	みかん / 厚焼き玉子 / ブロッコリーサラダ 焼肉チャーハン 大宮中給食委員 考案	チーズinハンバーグ / キャベツサラダ バーガーパン コーンチャウダー 名護・大宮中給食委員 考案	キャベツのツナ和え / いわしのみぞれ煮 わかめごはん 豚汁 名護中給食委員 考案	中華和え / 春巻き 五目味噌ラーメン(麺・汁) 大宮中給食委員 諸喜田 さくら 考案	サーターアングダー / クーブリリチー 麦ごはん イナムドゥチ 名護中給食委員 宮里 賢人 考案

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
6 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		冬野菜カレー	鶏肉 白花豆 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 カリフラワー しめじ ブロッコリー 大根 生姜 にんにく	じゃが芋 こめ油	カレーフレーク カレー粉 豚だし骨 リンゴピューレ(りんご) ウスターソース
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ(乳成分 卵 大豆 小麦) サラダ油			
		紅白フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 シークワーサー果汁	白玉餅 グラニュー糖	
7 ／ 水		七草がゆ	シーチキン(大豆)	かぶ 大根 大根葉 からしな ねぎ 白菜 小松菜	米 麦	塩 醤油 かつお節
		魚の照り焼き	シルバー	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
		切干大根とひじきの和え物	ひじき	切干大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
8 ／ 木		スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
		りんごケーキ	牛乳 卵	りんご	小麦粉 グラニュー糖 バター	ベーキングパウダー
		ごぼうサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ごぼう きゅうり 黄ピーマン		ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
9 ／ 金		麦ごはん			米 麦	
		おでん	ちくわ 厚揚げ 昆布	大根 人参 こんにゃく		煮干しだし 醤油 塩
		イカの小判焼き	イカ小判(いか 大豆)			
		あさりの佃煮	あさり 糸けすり	干し椎茸 きくらげ しょうが	三温糖	料理酒 醤油 みりん
13 ／ 火		揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 三温糖 黒糖 サラダ油	
		冬野菜と豆乳のスープ	鶏肉 豆乳(大豆) 脱脂粉乳	白菜 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	さつま芋 バター 小麦粉 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
		ポテトのカレーソテー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 インゲン	じゃが芋 こめ油	カレー粉 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		オレンジ		オレンジ		
14 ／ 水		ひじき入り炊き込みご飯	鶏肉 ひじき 大豆	人参 干し椎茸 青ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
		魚のヨーグルトみそ焼き	ハサ ヨーグルト(乳) 甘口白みそ チーズ(乳)	パセリ		
		大根の生姜和え	とりささみ	大根 きゅうり しょうが	ごま油	醤油
		みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸	うどん(小麦)	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干しだし
15 ／ 木		芋くじ天ぷら			芋くじ天ぷら サラダ油	
		ジャコ和え	しらす干し 塩昆布(小麦 大豆)	小松菜 もやし 人参	三温糖	醤油
		麦ごはん			米 麦	
16 ／ 金		中華丼	イカ えび あさり 鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ にんにく しょうが	三温糖 こめ油 でん粉	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		ぜんざい	金時豆		黒糖 三温糖 白玉だんご	塩
		ピリ辛きゅうり		きゅうり 大根	三温糖 ごま油 ごま	醤油 トウバンジャン 七味唐辛子(ごま)
19 ／ 月		チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム	米 麦 こめ油	醤油 塩 ケチャップ 鶏だし骨
		手作り焼きコロッケ	豚肉 チーズ(乳)		じゃが芋 三温糖 こめ油 パン粉(小麦 大豆)	カレー粉 醤油 塩
		グリーンサラダ	シーチキン(大豆)	ブロッコリー アスパラ コーン きゅうり	三温糖	酢 ドレッシング
20 ／ 火		なかよしパン			仲良しパン(小麦 乳 大豆)	
		ドイツ風スープ	ミニウインナー(豚肉 鶏肉)	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ にんにく	さつま芋 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
		しらす入りオムレツ	卵 レッドキドニー しらす干し アーサ	玉ねぎ	こめ油 三温糖	料理酒 薄口醤油
		ポテトサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり 人参 コーン	じゃが芋 三温糖	ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう
21 ／ 水		ジャム			黒豆きなこクリーム(ごま 乳成分 大豆)	
		麦ごはん			米 麦	
		キムチ豚丼	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	三温糖 こめ油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 料理酒 みりん
		きのこのみそ汁	赤みそ 白みそ	しめじ えのき もやし 玉ねぎ		かつお節
22 ／ 木		野菜の海苔チーズ和え	チーズ(乳) のり	小松菜 キャベツ 人参	三温糖	醤油
		ペペロンチーノ	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく パセリ 赤唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
		青のり明太ポテト	青のり		じゃが芋 サラダ油	塩 乾燥たらこ(大豆)
23 ／ 金		れんこんサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ れんこん コーン		にんじんだレッシング(オレンジ 大豆 りんご)
		中華ちまきごはん	鶏肉 あお豆	椎茸 人参 にんにく 生姜	米 もち米 こめ油	料理酒 醤油 オイスターソース 鶏だし骨
		豆腐のチリソース	豆腐 えび	玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ	こめ油 三温糖 でん粉	ケチャップ オイスターソース トウバンジャン
		ハンサンスー	錦糸卵	キャベツ 小松菜	春雨 ごま 三温糖 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)	薄口醤油 酢
26 ／ 月		みかん		みかん		
		焼肉チャーハン	豚肉	にんにく 人参 きくらげ コーン 長ねぎ 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨 焼肉のたれ(大豆 小麦 ごま 豚肉 りんご)
		もずく入厚焼き玉子		もずく入厚焼き玉子(卵 大豆 小麦)		
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン		ナムルドレッシング(ごま 大豆 小麦 豚肉 鶏肉)
27 ／ 火		みかん		みかん		
		バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
		チーズinハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ (大豆 豚肉 鶏肉)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
		キャベツサラダ		キャベツ きゅうり	オリーブ油 三温糖	酢 塩 こしょう
28 ／ 水		コーンチャウダー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵) 牛乳 白花豆 白いんげん豆 チーズ(乳)	人参 玉ねぎ コーン コーンクリーム	じゃが芋 小麦粉 バター こめ油	鶏だし骨 塩 こしょう
		ヨーゴ	ヨーゴ(乳成分 大豆)			
		わかめごはん	炊き込みわかめ		米 麦	
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも	かつお節
29 ／ 木		いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮(小麦 大豆)		
		キャベツのツナ和え	シーチキン(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	醤油 酢
		五目味噌ラーメン(麺)			中華麺(小麦 大豆)	
		五目味噌ラーメン(汁)	豚肉 かまぼこ 赤みそ 白みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 生姜 きくらげ にんにく 長ねぎ	ごま油	料理酒 塩 こしょう 豚だし骨 かつお節 ごま味噌(ごま 大豆 小麦 豚肉 鶏肉)
30 ／ 金		春巻き	春巻き(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) サラダ油			
		中華和え	わかめ 中華くらげ(小麦 乳 大豆)	大根 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
		麦ごはん			米 麦	
		イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ 甘口白みそ	こんにゃく 干し椎茸 ねぎ		かつお節
		クービリチー	昆布 豚肉	切干大根 人参	こめ油	かつお節 醤油 みりん 塩
		サーターアングダー	卵	シークワーサー果汁	小麦粉 三温糖 こめ油 サラダ油	ベーキングパウダー

※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・椎・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。

※サラダ油(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の一覧》
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・麦みそ・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)