



1月の予定献立表



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal(小学生)
 ○エネルギー 830kcal(中学生)
 ○たんぱく質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の13~20%
 ○脂質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の20~30%



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

今年はうま年!

こ
ん
だ
て



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| こ ん だ て | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) |
| | <p>1月の名護市産食材</p> <p>おおべに、たまご タンカン、 もやし、パパイヤ、きゅう り、キャベツ</p> | <p>ヨーグルト</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>さつまいも かぼちゃの サラダ</p> <p>ミートソース パンネ</p> | <p>きんとんパイ</p> <p>菜ジューシー</p> <p>タマナー チャンプルー</p> <p>七草にちなんで</p> | <p>みかん</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>カレーピラフ</p> <p>グリーン サラダ</p> | <p>野菜と昆布の 炒め煮</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>具だくさん お雑煮</p> <p>鏡開きにちなんで</p> |
| | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) 稲田小6年生 欠食 | 16(金) 稲田小6年生 欠食 |
| | <p>2026年 令和8年</p> | <p>ちくわのオープン焼き</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>もやしの 中華和え</p> | <p>豆こぶサラダ</p> <p>ウインナー</p> <p>コッペパン</p> <p>ブラウン シチュー</p> | <p>みかん</p> <p>わかさぎの南蛮漬け</p> <p>深川めし</p> <p>ポテト サラダ</p> | <p>キャベツとひき肉炒め</p> <p>納豆みそ のり</p> <p>麦ごはん</p> <p>チムシンジ</p> <p>おむすびの日にちなんで</p> |
| 19(月) ひるぎ 欠食 | 20(火) | 21(水) | 22(木) 羽地中 欠食 | 23(金) | |
| <p>フータシャー</p> <p>いわしの みぞれ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>グージル</p> | <p>たいやき (まきや・ひるぎ・羽地中)</p> <p>ムーチャー (緑風・羽地小・稲田小)</p> <p>焼きうどん</p> <p>厚揚げの おろし煮</p> | <p>あまがし</p> <p>親子丼</p> <p>寒天ウサチー</p> | <p>もちもちドーナツ</p> <p>ミルクライス</p> <p>ブロッコリーと 豆のサラダ</p> | <p>野菜とたまごの ソテー</p> <p>オゲット</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミートボール スープ</p> | |
| 26(月) | 27(火) | 28(水) ひるぎ8年生 欠食 | 29(木) ひるぎ7・8年生 欠食 | 30(金) ひるぎ7・8年生 欠食 | |
| <p>みかん</p> <p>じゃがいも タシャー</p> <p>揚げさば</p> <p>ぼろぼろジューシー</p> <p>給食週間</p> | <p>たいやき (緑風・稲田・羽地小)</p> <p>ムーチャー (まきや・ひるぎ・羽地中)</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>デークニ ンブシー</p> | <p>タンナファクルー</p> <p>ヌンクーグァー</p> <p>麦ごはん</p> <p>中身汁</p> | <p>魚のアーサ焼き</p> <p>クファジューシー</p> <p>ンジャナの スーナー</p> | <p>パパイヤアップサー</p> <p>ミヌダル</p> <p>麦ごはん</p> <p>クーリジシ</p> | |

★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が

Table with columns: 日/曜日, 献立名, おもに血・肉・骨となる (たんぱく質・無機質), おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質), おもに力や熱となる (炭水化物・脂質), 調味料・だしなど. Rows include dates from 6 (火) to 30 (金) with corresponding menu items and ingredients.

※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・ちんご・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・りのり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・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ノンエックマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)