



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。

あけましておめでとうございます

ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつい にがつに さんがつ
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
さ 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。
かぜ りゅうこう りゅうこう たいちようかんり いっそうき にち
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
におも 1日を大切に過ごしてほしいと
おも 思います。

今年はおま年!!



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

献立名	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
	<p>🍷なご産(県産)食材🍷 1月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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。</p>	<p>りんごゼリー</p> <p>もずく丼 麦ごはん もずく煮</p> <p>たまご汁</p>	<p>カールフィッシュ</p> <p>紅白なます</p> <p>パパイア チャンプルー</p> <p>沖縄七草がゆ</p>	<p>栄養給食</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>さつまいも スコーン</p> <p>すき焼き うどん</p> <p>白菜浅漬け</p>
献立名	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
	<p>献立紹介</p> <p>6学年家庭科 「献立を工夫しよう」 名護小学校6年生が五大栄養素について学び、栄養のバランス、季節、予算、組合せ、地域食材を意識し考えた献立が登場します。 さらに、給食委員会が考えた献立も提供していきます このマークが目印です。</p>	<p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>オレンジ</p> <p>キナキラ揚げパン</p> <p>肉団子スープ</p>	<p>茎わかめサラダ</p> <p>ナポリタン</p> <p>ミルクかりんとう</p>	<p>クープイリチー</p> <p>白和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>いなむどうち</p>	<p>ワッフル</p> <p>チョコクリーム(つけて食べてね)</p> <p>キムタクチャーハン</p> <p>豆腐とツナのシーザーサラダ</p>
献立名	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
	<p>欠食：大北幼・小名護幼</p> <p>温野菜のオーロラソースかけ</p> <p>ハニートースト</p> <p>マッシュルームスープ</p>	<p>牛肉しぐれ煮</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>麦ごはん</p> <p>キムチスープ</p>	<p>豆腐ドーナッツ</p> <p>中華ぞうすい</p> <p>もずく酢あえ</p>	<p>欠食：大北幼・小6年</p> <p>魚のみそかけ</p> <p>フーイリチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>コンスープ</p>	<p>欠食：大北小6年</p> <p>みかん</p> <p>小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>ほうとう(煮込みうどん)</p> <p>ナゲット</p>
献立名	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
	<p>ウニムチー</p> <p>そばろ煮</p> <p>カーサームチー</p> <p>五穀ごはん</p> <p>パンサンスー</p>	<p>ナンでもいいじゃん</p> <p>カルシウムヨーグルト</p> <p>チキンカレー</p> <p>ナン</p> <p>じゃこサラダ</p>	<p>宮廷菓子</p> <p>ちんすこう</p> <p>炊き込みごはん</p> <p>からしな和え</p>	<p>欠食：名護小6年</p> <p>ミートローフ</p> <p>チーズ</p> <p>アスパラソテー</p> <p>パルサーパン</p> <p>かぼちゃスープ</p>	<p>伝統菓子</p> <p>黒糖きなこアガラサー</p> <p>焼きそば</p> <p>冬瓜のキムチ和え</p>

全国学校給食週間(郷土料理・つながる食育)

2026 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
6 /火	麦ごはん			米 麦	
	もずく煮	もずく 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが	ごめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒 豆腐器(大豆)
	卵スープ	たまご 大豆	チンゲン菜 ほうれん草	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
	りんごゼリー	りんごゼリー(りんご)			
7 /水	七輪がゆ	鶏肉	よねぎ 大根 白菜 大根葉 小松菜	米 麦	しょうゆ 塩 花かつお 鶏だし骨
	ハワイヤチャンプルー	たまご 厚揚げ(大豆) 豚肉 ひしき	ハワイヤ 人参 には	ごめ油	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース みりん
	紅白なます	昆布	大根 人参	三温糖	酢 塩
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
8 /木	麦ごはん			米 麦	
	豚汁	豚肉 みそ	人参 ねぎ 椎茸 こんにゃく	じゃがいも ごま油	花かつお 豚だし骨 塩
	鯖の塩焼き	さば			塩 こしょう 酒
	きんぴらごぼう	ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく	三温糖 ごめ油 ごま	塩 しょうゆ みりん 酒
9 /金	ずき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ	白菜 人参 玉葱 長ネギ ほうれん草 椎茸	うどん(小麦) 三温糖 ごめ油	しょうゆ みりん 酒
	さつまいもスコーン	たまご		さつまいも 三温糖 マーガリン ごま	ケーキミックス(乳 大豆)
	白菜の浅漬け	のり	白菜 人参 もやし		塩 しょうゆ 酢
	キノキヲ揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 大豆油 三温糖 黒糖 アーモンド	
13 /火	肉団子スープ	肉団子(豚 鶏 小麦)	チンゲンサイ 玉葱 人参 バセリ にんにく 生姜	春雨	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし骨
	きゃべつのゆかり和え		きゃべつ 大根 きゅうり ゆかり	三温糖	塩 しょうゆ 酢
	オレンジ(グレープフルーツ)		オレンジ(グレープフルーツ)		
	スパゲッティーナポリタン	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト にんにく バジル	パスタ(小麦) 三温糖 オリーブ油 ごめ油	クチャップ ウスターソース こしょう 塩
14 /水	ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)		さつまいも 紅芋 三温糖 大豆油	
	茎わかめサラダ	わかめ オーシャンキング 茎わかめ	きゅうり 人参 大根	三温糖	しょうゆ 塩 酢 青じそドレッシング
	麦ごはん			米 麦	
	クレープイリチー	昆布 ちくわ(小麦) 豚肉	切り干し大根 人参 には	ごめ油	しょうゆ みりん 塩 花かつお
15 /木	白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 もやし	ごま 三温糖	しょうゆ
	いなむどっち	豚肉 かまぼこ(小麦) みそ	椎茸 こんにゃく 人参 ねぎ		豚だし骨 花かつお
	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 キクラゲ たくあん 青豆 にんにく	米 麦 ごめ油	パブリカ しょうゆ キムチ味(りんご 大豆) 塩 花かつお
	豆腐とツナのシーザーサラダ	豆腐 ツナ チーズ(乳) ベーコン(豚肉 大豆)	大根 ブロッコリー トマト	クルトン(小麦)	減塩フレンドレッシング
16 /金	ワッフル	ワッフル(小麦 乳 アーモンド 大豆)			
	チョコクリーム	牛乳(乳) 生クリーム(乳)		グラニュー糖	コーンスターチ ココア
	ハニートースト		シーファースター	食パン(小麦 乳 大豆) グラニュー糖 マーガリン 蜂蜜	
	マッシュルームスープ	鶏肉 アサリ レンズ豆 豆乳(大豆) 脱脂粉乳(乳)	マッシュルーム 玉ねぎ 人参	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン ごめ油	カレー粉 豚だし骨 塩 こしょう
19 /月	ブロッコリーとじゃがいもオーロラソースかけ	ベーコン(豚 大豆)	ブロッコリー コーン きゃべつ カリフラワー	じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨ	クチャップ 塩 パブリカ
	麦ごはん			米 麦	
	牛肉しぐれ煮	牛肉	たけのこ ごぼう 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく 生姜	三温糖 ごめ油	塩 しょうゆ みりん 酒
	キムチスープ	豚肉 アサリ みそ	冬瓜 白菜 長ネギ しめじ 生姜	ごま油 三温糖	甜麺醬(小麦 大豆) しょうゆ 塩 豚だし骨
20 /火	焼き餃子	焼きぎょうざ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)			
	中華そうすい	鶏肉	こんにゃく 白菜 キクラゲ 小松菜 人参	米 麦	しょうゆ 塩 鶏だし骨 花かつお オイスターソース
	豆腐ドーナツ	たまご 豆腐 牛乳(乳)		グラニュー糖 大豆油	シオモン ケーキミックス(小麦 乳 大豆)
	もずく酢あえ	もずく オーシャンキング	きゅうり しょうが	三温糖	しょうゆ 酢 塩
21 /水	麦ごはん			米 麦	
	魚のみそかけ	パンサシウス(白身魚) みそ	しょうが	ごま 三温糖 かたくり粉	酒 みりん
	フーイリチー	たまご 豚肉	人参 もやし からしな 生姜	ひ(小麦) ごめ油	塩 こしょう しょうゆ
	中華スープ	豆腐	チンゲンサイ 人参 冬瓜 コーン	かたくり粉	塩 しょうゆ 鶏だし骨
22 /木	ほうとう	豚肉 油揚げ(大豆) ちきあぎ(小麦) みそ(大豆 鶏 ごま)	白菜 人参 しいたけ	ほうとう(小麦) きといも かぼちゃ ごめ油	しょうゆ 酒 みりん 豚だし
	小魚とアーモンドのあめがらめ	かたくちいわし		アーモンド ごま はちみつ 三温糖 水あめ	しょうゆ
	ナゲット	ナゲット(小麦 大豆 鶏肉 豚肉) 大豆油			
	みかん		みかん		
23 /金	五穀ごはん			米 五穀米	
	そばろ煮	豆腐 豚肉 大豆	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく には 生姜 にんにく	かたくり粉 ごめ油 三温糖	しょうゆ みりん 酒
	パンサンスー	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	きゅうり もやし	春雨 三温糖 ごま油	しょうゆ 塩 酢
	カーサームーチャー			もち粉 グラニュー糖 紅芋	
26 /月	ナン	ナン(小麦 大豆)			
	チキンカレー	鶏肉 白豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも ごめ油	カレールー カレー粉 ウスターソース 豚だし骨
	じゃこサラダ	しらすぼし	きゃべつ ほうれん草 ゆかり	ごま油 三温糖	酢 しょうゆ 塩
	カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト(乳成分)			
27 /火	ひじき入り炊き込みご飯	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ(大豆)	人参 しめじ ねぎ	米 麦 ごめ油	塩 しょうゆ 酒 花かつお
	青菜のツナあえ	わかめ ツナ 糸削り	小松菜 白菜 人参 からしな	三温糖	しょうゆ 酢 塩
	ちんすこう			薄力粉(小麦) ラード 上白糖	紅茶
	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
28 /水	ミートローフ	鶏肉 牛肉 大豆 豆腐(大豆)	玉ねぎ ピーマン	パン粉(小麦) 三温糖 ごめ油 かたくり粉	塩 ナツメグ こしょう クチャップ ウスターソース デミグラスソース
	かぼちゃスープ	牛乳(乳) 白豆 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ	かぼちゃ 薄力粉(小麦) マーガリン ごめ油 じゃがいも	塩 こしょう 豚だし骨 ローレル カレー粉
	アスパラソテー	ウィンナー(豚肉)	きゃべつ アスパラ コーン	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ
	スライスチーズ	スライスチーズ(乳)			
29 /木	中華風焼きそば	豚肉 ちきあぎ(小麦) 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ キクラゲ もやし には	沖縄そば(小麦) ごめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	冬瓜のキムチ和え	昆布	冬瓜 きゅうり 人参	三温糖	キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
	黒糖きなこアラサー	きな粉(大豆) たまご 豆乳		三温糖 マーガリン 黒糖 薄力粉(小麦)	ケーキミックス(乳 大豆) 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**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カレーフレーク(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・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)