

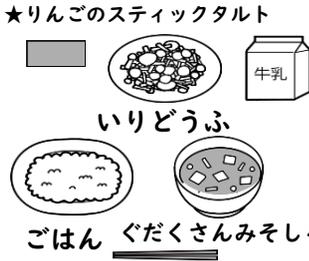
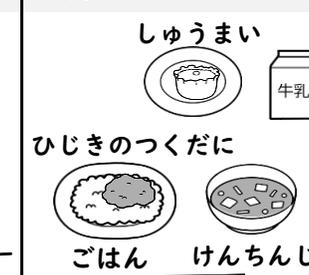
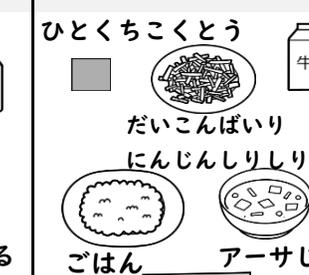
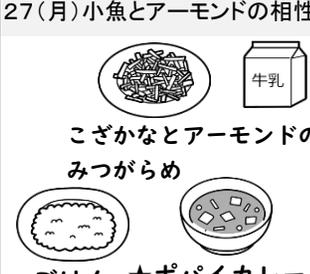
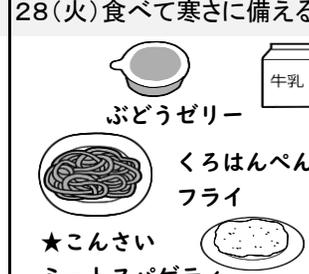
1月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くツルツルした食材はよくかんで気を付けて食べましょう
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働か力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	 <p>新年あけましておめでとうございます 今年も、みなさんの体と心の成長を支えるために安心安全で栄養バランスがよい給食づくりに努めていきますのでよろしくお祈りします。</p>	<p>8(水) 新年も早寝・早起き・朝ごはん</p>  <p>ドライカレー ★ABCスープ</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン(その他学校) ココアあげパン(高小中・光小)</p>	<p>9(木) 沖縄産、もずく</p>  <p>★もずくどん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん こんさいのみそしる</p>	<p>10(金) じゃがいもでパワーアップ</p>  <p>おうとう</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん★ピリからにくじゃが</p>	
	 <p>系満市立学校給食センター</p>	<p>14(火) 手洗い・大切!</p> <p>★りんごのスティックタルト</p>  <p>いりどうふ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ぐだくさんみそしる</p>	<p>15(水) トックってなに</p>  <p>★ぶたキムチ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん トックスープ</p>	<p>16(木) 食事のマナー大丈夫</p>  <p>さかなのあまずあんかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん とりとだいこんのはるさめに</p>	<p>17(金) 赤いトマト医者いらず</p> <p>★ミルメーク(ココア)</p>  <p>じゃがいものカレーソテー</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン トマトスープ</p>
	<p>20(月) 今日から給食週間</p>  <p>アスパラのバターしょうゆいため</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん いしかりじる</p>	<p>21(火) アメリカの郷土料理?</p>  <p>ハンバーグのアップルソースがけ</p> <p>牛乳</p> <p>バーガーパン クラムチャウダー</p>	<p>22(水) けんちん汁とシューマイ</p>  <p>しゅうまい</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのつくだに</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>23(木) 琉球の貴重な輸出品、黒糖</p>  <p>ひとくちこくどう</p> <p>牛乳</p> <p>だいこんばいり</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>ごはん アーサじる</p>	<p>24(金) 姉妹都市、宮崎の味</p>  <p>とりにくのみそころばかし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ざぶじる</p>
	<p>27(月) 小魚とアーモンドの相性</p>  <p>こざかなとアーモンドのみつがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ★ポパイカレー</p>	<p>28(火) 食べて寒さに備える</p>  <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>くろはんペンフライ</p> <p>★こんさい</p> <p>ミートスパゲティ</p>	<p>29(水) 旧正月</p>  <p>たんかん</p> <p>牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>くろごめごはん★イナムドウチ</p>	<p>30(木) 納豆は日本だけ?</p>  <p>★スティックなっとう</p> <p>牛乳</p> <p>ちぐさやき</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>31(金) 冬野菜と糸満産ソデイカ</p>  <p>ブロッコリーと糸満産イカのガーリックソテー</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン 白菜とミートボールのとうにゅうに</p>

1月は全国学校給食週間があります

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

昭和21年12月24日に、東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



糸満学校給食センターでは、給食週間に

姉妹都市や友好都市、郷土料理のメニューを取り入れています♪

- 1/20(月) 北海道献立(友好都市 北海道網走市)
☆いしかりじる・・・北海道の郷土料理。サケの入ったみそ汁。
☆アスパラのバターしょうゆいため・・・北海道はアスパラの生産地!
- 1/21(火) カルフォルニア献立(海外友好都市 カルフォルニア州レドンビーチ市)
☆ハンバーグのアップルソースがけ
☆クラムチャウダー・・・アメリカ生まれの貝が入ったスープ
- 1/22(水) 神奈川県献立(友好都市 神奈川県厚木市)
☆けんちんじる・・・鎌倉の建長寺が発祥という説がある
☆しゅうまい・・・神奈川県は中華街が有名
- 1/23(木) 郷土料理 ...毎月第3木曜日は琉球料理の日
- 1/24(金) 宮崎県献立(姉妹都市 宮崎県都農町)
☆ざぶじる・・・宮崎県都農町の郷土料理。ざぶざぶと煮るのでざぶ汁
☆とりにくのみそころばかし・・・「ころばかし」とは方言で鍋の中で煮転がすこと



今月の糸満産食材

- こまつな にんじん(一部)
- だいこん葉 ピーマン にんにく葉
- きゃべつ ほうれんそう イカ



リクエスト給食を実施します♪

もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生・中学3年生のみなさんにリクエストメニューをだします(1月~3月)。そこで、アンケート結果をしょうかいします。

- 🏆1位 あげパン
- 🏆2位 アイス
- 🏆3位 カレー
- 4位 おきなわそば
- 5位 タルト



リクエストメニューは★マークをつけています。ランキングに入らなかったメニューもできるだけ給食に出しますので楽しみにしてください!

★糸満学校給食センターでは、1月20日(月)~24日(金)を学校給食週間としています。
★市役所1階ロビーにて給食や食育、地場産物に関する展示を行っていますので、ぜひ見に来てくださいね!



令和7年1月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

日	曜日	こ ン デ テ	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もととなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもととなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
8	水	牛乳 コッペパン(その他の学校) ①小麦・乳・豆 ココア揚げパン(高小・高・中・光小) ②小麦・乳・豆・アモ ABCスープ③鶏・麦 ドライカレー ④鶏・豚・豆・乳・麦・牛・り	きな粉・脱脂粉乳 鶏肉	コッペパン(麦・乳・豆) コッペパン(麦・乳・豆)、大豆油、三温糖、 ミルク(豆)、アーモンド じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく	チキンがらスープ(鶏)、 かつおだし ドライカレー(乳・麦・牛・豚・り) ケチャップ	E 633 Kcal	E 730 Kcal
							P 33.2 g	P 38.2 g
9	木	牛乳 ごはん①なし 根菜のみそ汁②豆 もずく丼③鶏・豆・豚	みそ ※もずく、鶏肉、大豆、豚肉	米飯 さといも、じゃがいも 三温糖、大豆油	長ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、にんにく	かつおだし 豚だし(鶏・豚)	E 508 Kcal	E 646 Kcal
							P 21 g	P 25.2 g
10	金	牛乳 ごはん①なし ピリ辛肉じゃが②豚・豆・ご 黄桃③も	豚肉、厚揚げ	米飯 じゃがいも、三温糖、大豆油、ごま油	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、あお豆、にんにく 黄桃	かつおだし、コチュジャン(豆)	E 563 Kcal	E 702 Kcal
							P 22.4 g	P 27.2 g
14	火	牛乳 ごはん①なし 真たくさんみそ汁②豆 炒り豆腐③鶏・豆 りんごのスティックタルト④り・豆	竹輪(豆)、みそ 鶏肉、ツナ(豆)、ひじき、油揚げ、豆腐、大豆	米飯 大豆油、三温糖	こまつな、なす、だいこん、にんじん、たまねぎ、 しいたけ にんじん、こんにゃく	かつおだし かつおだし	E 609 Kcal	E 749 Kcal
							P 23.5 g	P 28.2 g
15	水	牛乳 ごはん①なし トックスープ②豆・鶏・豚・ご 豚キムチ③豚・豆・麦・り・さ	わかめ、なると(豆) 豚肉、厚揚げ	米飯 トックもち、ごま、ごま油 大豆油、三温糖	にんじん、ながねぎ、だいこん にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、葉きくらげ、 白菜キムチ(麦・り・豆・さ)	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 503 Kcal	E 639 Kcal
							P 20.5 g	P 24.8 g
16	木	牛乳 ごはん①なし 鶏と大根の春雨煮②鶏・豆・ご 魚の甘酢あんかけ③豆	鶏肉、厚揚げ 銀ひらす	米飯 はるさめ、大豆油、三温糖、ごま油	だいこん、にんじん、はくさい、だいこん、葉、にんにく、 しょうが	かつおだし	E 596 Kcal	E 743 Kcal
							P 25 g	P 28.8 g
17	金	牛乳 コッペパン④小麦・乳・豆 トマトスープ⑤鶏・牛・豆・豚 じゃがいもカレー⑥ソー ⑦豚・麦・豆 ミルク(ココア)⑧豆	鶏肉、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 無塩せきウインナー(豚)	コッペパン(麦・乳・豆) 大豆油 じゃがいも、大豆油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、 にんにく ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、 にんにく	コンソメ(牛・豆)、豚だし(鶏・豚) すき焼きソース(鰹エキス・麦・豆)	E 545 Kcal	E 616 Kcal
							P 22.1 g	P 24.9 g
20	月	牛乳 ごはん①なし 石狩汁②サ・豆 アスパラのバター醤油いため ③豚・豆	鮭、豆腐、みそ 豚肉	米飯 じゃがいも マーガリン(豚・豆)、大豆油	にんじん、だいこん、ながねぎ、しょうが グリーンアスパラ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ	かつおだし	E 502 Kcal	E 635 Kcal
							P 25.7 g	P 31.3 g
21	火	牛乳 バーガー④パン⑤小麦・乳・豆 クラムチャウダー ⑥ア・豚・豆・麦・乳・牛・鶏 ハンバーグ⑦アップルソースかけ ⑧鶏・豚・豆・り・麦	※あさり、ベーコン(豚)、生クリーム(乳) ハンバーグ(豆・鶏・豚)	バーガー④パン(乳・麦・豆) じゃがいも、大豆油、マーガリン(豚・豆)、 小麦粉 三温糖、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、 トマト、パセリ、りんご	ホワイトルウ(麦・乳・豆・牛・鶏)、 豚だし(鶏・豚) デミグラスソース(麦・鶏) ケチャップ	E 630 Kcal	E 749 Kcal
							P 26.6 g	P 32.1 g
22	水	牛乳 ごはん①なし けんちん汁②豆・鶏・豚 ひじきの佃煮③豆・ご しゅうまい④豚・鶏・豆・麦・乳	豆腐 ひじき、※カエリ(かたくちいわし)、高野大豆、糸けずり しゅうまい(豚・鶏・豆・麦・乳)	米飯 さといも ごま、三温糖、水あめ	しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ ゆかり	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 505 Kcal	E 626 Kcal
							P 21.6 g	P 25.9 g
23	木	牛乳 ごはん①なし アーサー汁②なし だいこん葉入り、にんじん、シリシリー ③豆・卵 ひとくち黒糖④なし	※アーサー ツナ(豆)、卵	米飯 大豆油	だいこん、にんじん、えのきたけ、小ねぎ、しょうが にんじん、だいこん、葉、たまねぎ	かつおだし	E 510 Kcal	E 641 Kcal
							P 21.7 g	P 26.2 g
24	金	牛乳 ごはん①なし さぶ汁②鶏・豆 鶏肉のみそころはかし③鶏・豆・ご	鶏肉、油揚げ 鶏肉、みそ	米飯 じゃがいも、三温糖 大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	だいこん、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、しいたけ ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし、※煮干しだし	E 522 Kcal	E 663 Kcal
							P 24.9 g	P 29.9 g
27	月	牛乳 ごはん①なし ポカイカレー②鶏・豚・豆・麦・牛・り 小魚とアーモンドの蜜がらめ ③豆・アモ・ご	鶏肉、豚肉、豆乳 ※カエリ(かたくちいわし)、大豆	米飯 じゃがいも、大豆油、小麦粉、 マーガリン(豆・豚) ごま、水あめ、三温糖、アーモンド	にんじん、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、あお豆、 トマト	カレールウ(麦・牛・鶏・豆)、デミグ ラスソース(麦・鶏)、チャツネ(り)、 ケチャップ、チキンがらスープ(鶏)	E 599 Kcal	E 752 Kcal
							P 24.6 g	P 29.9 g
28	火	牛乳 根菜ミートスパゲティ ④小麦・豆・鶏 黒はんぺんフライフライ ⑤小麦・卵・乳・豆 ぶどうゼリー⑥なし	豚肉、鶏肉、大豆 黒はんぺんフライ(麦・卵・乳・豆、スケトウダラ)	スパゲティ、大豆油、三温糖 大豆油 ぶどうゼリー	たまねぎ、にんじん、だいこん、葉、ごぼう、れんこん、 トマト、にんにく、パセリ	デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし (鶏・豚)、すき焼きソース(鰹エキ ス・麦・豆)	E 613 Kcal	E 685 Kcal
							P 26.7 g	P 30 g
29	水	牛乳 黒米ご飯①なし イナムドゥチ②豚・豆・鶏 クープリチ③豚・豆 たんかん④2/2オ	豚肉、かまぼこ(豆)、みそ 豚肉、かまぼこ(豆)、こんぶ	米飯、黒米 大豆油	しいたけ、こんにゃく にんじん、こんにゃく たんかん(オ)	かつおだし、豚だし(鶏・豚) かつおだし	E 558 Kcal	E 698 Kcal
							P 25.5 g	P 30.9 g
30	木	牛乳 ごはん①なし 豚汁②豚・豆・鶏 手裏焼き③小麦・卵・乳・鶏・豆 スティック納豆④小麦・豆	豚肉、豆腐、みそ 手裏焼き(麦・卵・乳・鶏・豆) スティック納豆(麦・豆)	米飯	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しょうが	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	E 521 Kcal	E 673 Kcal
							P 25.5 g	P 31.4 g
31	金	牛乳 コッペパン④小麦・乳・豆 白菜とミートボール豆乳煮 ⑤鶏・豚・豆・麦・牛 ブロッコリーと糸海苔イカのガーリックソテー ⑥イ・豆・牛	ミートボール(豆・鶏・豚)、いんげん豆、豆乳 いか	コッペパン(麦・乳・豆) じゃがいも、小麦粉、大豆油、 マーガリン(豚・豆) 大豆油	はくさい、にんじん、たまねぎ、あお豆、さとうきび粉 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、 にんにく、パセリ	コンソメ(牛・豆)、豚だし(鶏・豚) コンソメ(牛・豆)	E 544 Kcal	E 621 Kcal
							P 26.5 g	P 29.8 g

義務表示 : 卵・・・卵、乳・・・乳及び乳製品、麦・・・小麦、ピ・・・落花生、そ・・・そば、エ・・・えび、カ・・・かに
 推奨義務 : あ・・・あわび、イ・・・いか、い・・・いくら、オ・・・オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛・・・牛肉、く・・・くるみ
 サ・・・さけ、さ・・・さば、豆・・・大豆、鶏・・・鶏肉、カ・・・カシューナッツ、バ・・・バナナ、豚・・・豚肉、マカ・・・マカダミアナッツ
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ゼ・・・ゼラチン、ご・・・ごま、アモ・・・アーモンド
 他 : ア・・・あさり、マ・・・マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アーサー、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。

詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください