

日	献立名	おもな食品と体内での働き	体の調子を整えるもの(緑)
5 木	牛乳 赤飯 イナムドチ フーイリチー 日傘煎フライ	血や肉、骨になるもの(赤) 牛乳 豚肉 かまぼこ のり みそ 卵 あびらあげ ほき	米 こんにゃく 小麦粉 ピーナツバター パン粉 サラダ油
6 金	牛乳 沖縄産七草ぞうさい 厚揚げの中里いため 果物	牛乳 豚肉 シーチキン あびらあげ あつあげ	米 ねぎ 粉黒糖 ごま油 もち粉 でんぷん サラダ油
9 月			
10 火	牛乳 麦ごはん ニラ玉スープ アジチーフフライ きんぴらごぼろ	牛乳 無添加ハム とうもろこし 卵 あじ チーズ 豚肉	米 麦 でんぷん パン粉 小麦粉 ごぼろ 三温糖 サラダ油
11 水	牛乳 チリドック 卵(卵黄のみ)オムレツ クラムチャウダー 果物	牛乳 豚肉 ウインナー あびら レッドキドニー ペーコン 脱脂粉乳	パン じゃがいも マーガリン 小麦粉 サラダ油
12 木	牛乳 あわびはん かしわ汁 三色そぼろ 果物 胚芽ふりかけ	牛乳 とりこく みそ 豚肉 たまご 脱脂粉乳	米 もちきび じゃがいも 三温糖 サラダ油
13 金	牛乳 スパゲティミートソース チーズ大福 野菜マヨサラダ ハムチーズサンドフライ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ パン粉 小麦粉 小麦粉	そば ツツイ なたくり粉 パン粉 ごま もち さとう
16 月	牛乳 タコライス (ごはん、ミートソース、チーフ) 五目スープ 果物	牛乳 豚肉 レッドキドニー チーズ とり肉 とうもろこし 卵	米 サラダ油 ごま油 でんぷん 小麦粉 小麦粉
17 火	牛乳 あびらパン ポークビーンズ ブロッコリーソテー ヨーグルト	牛乳 煮込み ウインナー 豚肉 ピーンズ 大豆 ペーコン 脱脂粉乳 いんげん豆	パン サラダ油 黒糖 三温糖 小麦粉 アーモンド じゃがいも マーガリン
18 水	牛乳 とりめし さんまの生姜煮 五色あえ うまかつ十	牛乳 とり肉 無添加ハム 大豆 ピーナツ 0じき 豚肉 卵	米 サラダ油 はるさめ 三温糖 でんぷん
19 木	牛乳 カレーうどん ちくわのいそへあげ ヤリイカの酢の物	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ いか 卵 青のり シーチキン	小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖
20 金	牛乳 麦ごはん 五目煮 魚の照焼 納豆みそ 焼きのり	牛乳 豚肉 みそ こんにゃく 鯖魚 あつあげ 大豆 のり さわら	米 麦 さいとも サラダ油 三温糖 白ごま
23 月	牛乳 あわびごはん 豆腐コロッケ ソーキ汁 干切リイリチー	牛乳 ソーキ こんにゃく 豚肉 みそ チキアキ とうもろこし スリミ	米 あわ サラダ油 でんぷん
24 火	牛乳 麦ごはん 冬瓜の煮物 カップもずく 魚のワッパン入りマヨネーズ焼き	牛乳 とり肉 ほき あつあげ みそ こんにゃく チキアキ 生クリーム もずく	米 麦 三温糖
25 水	牛乳 中味そば サターアングダー 酢だごあえ 果物	牛乳 なかみ 豚肉 かまぼこ たこ ちくわ みそ	そば 小麦粉 三温糖
26 木	牛乳 硬ジューシー パパイイリチー 田芋の日からに シーマーミ豆腐	牛乳 豚肉 チキアキ ツナ こんにゃく 大豆 あつあげ	米 サラダ油 三温糖 田芋 でんぷん
27 金	牛乳 ごぼらん アーサチ チンスコウ クーブイリチー 魚のソウクワサーソースかけ	牛乳 にほひ アーサ スリミ とうもろこし こんにゃく ほき 豚肉	米 でんぷん 長芋 さとう サラダ油
30 月	牛乳 カレーライス ゆで卵 ふくしんづけ 果物	牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 チーズ 卵	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン 麦
31 火	牛乳 ごぼらん 中華スープ チンジャオロースー チキンピカタ	牛乳 豚肉 卵 牛肉 とり肉 脱脂粉乳	米 ぼろさめ パン粉 ごま油 でんぷん 三温糖 サラダ油

※ 材料その他の都合により献立を変更することがあります。

※ 給食費は期限内に納めましょう。



1月給食だより

明けましておめでとございます

新しい年をむかえ、希望に胸をむくらませています。今年も皆さんの心にさええられ職員一同おいしい給食作りにかんばりたいと思います。

皆さんは、これから、いろいろなことと出会うと思います。それは人であつたり、経験であつたり、自分からいろいろなことにチャレンジして、将来に役立ててほしいと思います。給食でも、いろいろある食べ物や料理を紹介しています。「これってなにかなあ?」「なんでこんなものができるんだろう?」「とちよつと考えてみると、そこからいろいろなことと出会うと思いたいですし、そんな給食を提供していきたいと考えています。

「なぜだろう?」「どうしてだろう?」「という好奇心は人生を何倍も楽しくさせてくれるはず。その日1日、たが食べ、てしまつておしまい。ではなく、もつと「食」を楽しんでみませんか?

「食をしよう!」

給食記念日です

1月24日は「給食記念日」です。戦後ユニセフの救済物資(LALA物資)で、ミルクとパンの給食が始まって50年あまりがたちました。

当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

学校給食週間——1月23日(月)～27日(金) 郷土食を生かした学校給食

週中は沖縄料理をとり入れてあります。どこの地方にも、その土地がらを生かした郷土料理があります。私たちが沖縄にも琉球料理という長い歴史と、伝統を保持した数多くの料理があります。「郷土食」をみんなで守り伝えていくという気持ちを持つために、郷土食の価値を知る機会にしていきたいと思つています。