

令和8年

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で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。



神原給食センター
TEL・FAX 917-3479

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

※材料・天候によって献立を変更することがあります。



◆給食週間とは？◆

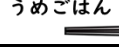
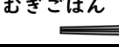
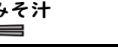
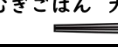
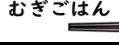
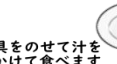
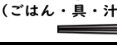
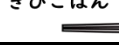
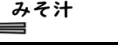
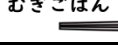
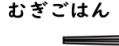
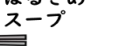
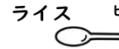
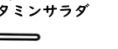
給食週間とは明治22年に初めて給食が提供されたことを記念とし、学校給食の意義や役割について児童生徒への関心を高めるために全国で行われている取組です。

◇神原給食センターの給食週間は1月13日～16日◇

給食目標である『郷土料理の良さ』を伝えるため、沖縄で昔から受け継がれている琉球料理や県産食材を取り入れた沖縄づくしの献立となっています。

◎郷土料理について◎

日本各地、その地域で広く伝承されている地域特有の料理を郷土料理と言います。沖縄という郷土料理は琉球料理をさします。沖縄の歴史をたどると琉球王朝時代に、中国より伝わる医食同源の理念にかなない、『医学的な治療も日常的な食事、ともに人間の生命を養い健康を守るものでその源は同じである』という考え方に基づいた料理がたくさん残っています。その『クスイムン』『ヌチグスイ』として生活に根付いている庶民的な料理や王様が食べていた宮廷料理を琉球料理といいます。児童生徒に味わってもらい、良さを知り育てほしいと願います。歴史同様、食文化も途切れる事無く繋いでほしい大切なものです。

こ ん だ て	5(月)	※◆1月◆※ 給食目標 郷土料理の良さを 見つけよう 		6(火)	7(水)	8(木)	9(金)				
				豆乳パンナコッタ   いわしの 甘露煮 紅白ゆず なます   うめごはん おそうじ  	バナナ   とうふ肉みそ包み   七草風おかゆ なっとう あえ  	ウサチ   きびなごのからあげ   むぎごはん おきなわ風 みそ汁  	みかん   魚のみそマヨ焼き   むぎごはん 大根の煮つけ  	E 604 P 21.0 F 12.5 E 692 P 23.1 F 13.0	E 514 P 21.8 F 15.9 E 634 P 24.7 F 16.7	E 564 P 25.4 F 14.8 E 668 P 29.2 F 16.4	E 640 P 29.9 F 15.4 E 755 P 35.0 F 16.9
	小学校 中学校			紅白が楽しめる給食で2026 年スタートです(◇)	春の七草言えるかな？食べ過 ぎた胃腸を整えよう！	ウサチは和え物のことです。揚げ 物があるときは相性がいいです	みかんのおいしい季節ですね！家庭 でも進んで食べてほしいです。				
12(月)	※今月の欠食※ 23日(金)神原小3年生 神原中3年生 30日(金)神原小4年生 		13(火) 給食週間 シマナーの ツナあえ   うじら豆腐   むぎごはん かしわ汁  	14(水) 給食週間 手作りちんすこう   具をのせて汁を かけて食べます   セーファン ミミガー (ごはん・具・汁) 和え  	15(木) 給食週間 紅いもムーチャー   パパイサイリチー   きびごはん さかなの みそ汁  	16(金) 給食週間 千切りイリチー   ハンチュミ   むぎごはん イカスミ汁  	E 587 P 26.1 F 17.2 E 697 P 30.0 F 19.1	E 595 P 22.0 F 18.1 E 705 P 25.3 F 20.3	E 613 P 23.9 F 12.6 E 725 P 27.7 F 13.5	E 561 P 28.1 F 13.1 E 668 P 32.8 F 14.1	
こ ん だ て	19(月)	牛肉と青菜の中華 いため   はるまき   むぎごはん はるさめ スープ  		20(火)	21(水)	22(木)	23(金)				
		大人気の春巻きは米粉でサクサ クです！		県産みかんの中でも香りがよく て甘くて人気のたんかん！！	全粒粉とは小麦粉よりも食物繊維 やミネラル豊富です♪	県産食材や伝統料理をいただき ましょう。	いちごの旬の時期です！！種ま で赤い方が甘くておいしいよ！				
	小学校 中学校	E 645 P 20.4 F 21.4 E 791 P 23.8 F 25.8	E 625 P 18.7 F 19.4 E 743 P 21.2 F 21.9	E 571 P 20.8 F 25.4 E 725 P 25.8 F 31.5	E 597 P 30.0 F 15.7 E 642 P 28.8 F 15.7	E 606 P 22.1 F 20.6 E 736 P 26.3 F 23.8					
こ ん だ て	26(月)	魚のマスタード 焼き   チキン ライス   キャベツの ビタミンサラダ  		27(火)	28(水)	29(木)	30(金)				
		ビタミンを積極的にとると、風 邪予防につながります♪		なめこのぬめりが体を温めてくれ ます♪冬にはうれしい食材です	グリンピースのさわやかな緑 がきれいなスープです。	豚と生姜の相性抜群！元気が 出そうな一品です。	食物繊維が豊富なさつまも を進んで食べましょう！				
	小学校 中学校	E 626 P 27.0 F 20.1 E 726 P 31.7 F 22.6	E 622 P 24.0 F 18.3 E 757 P 29.8 F 20.7	E 694 P 24.6 F 22.2 E 799 P 27.8 F 25.1	E 667 P 27.9 F 24.2 E 804 P 34.3 F 28.1	E 565 P 18.9 F 25.4 E 682 P 22.2 F 30.6					