１月　学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室　917-3473

１月
給食目標

○学校給食について考えよう

●郷土食について知ろう

１月のぎょうじ

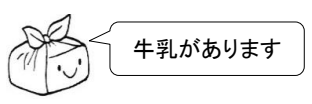
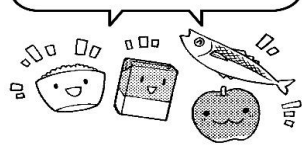
7日：２学期後半開始
18日：おにぎりの日
21～25日：学校給食週間
30日：おべんとうの日



あけましておめでとうございます。早いもので、今の学年もあと３ヶ月となり、１年をまとめる時期になりました。まだまだ寒さが続き、インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です。悔いなく学年を終えるためにも体調管理にはよりいっそう気を付けましょう。



さて、「１年の計は元旦にあり」（１年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい）といいます。今年はどんな計画を立てていますか？今年１年もしっかり食べて、健康にすごせるように願っています。

	月	火	水	木	金
こんだて	7日 ・黒米ごはん ・ぶたにくのシークヮーサーみそやき ・ウサチ ・なかみ汁 ・みかん	8日 ・麦ご飯 ・にくだんご ・チンゲンサイとポテトのちゅうかいため ・わかめスープ	9日 ・わかめご飯 ・やきししゃも ・肉じゃが ・もやしのごまあえ	10日 ・麦ご飯 ・魚のパン粉やき ・だいこんのカレーそぼろに ・ヨーグルト	11日 ・野菜そば ・手づくりサーターアンダギー
あか	牛乳、ぶたにく、みそ	牛乳、とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、わかめ、あつあげ	牛乳、わかめ、ししゃも、ぶたにく、とりにく	牛乳、しいら、とりにく、あつあげ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、卵
き	米、黒米、さとう、ごま油、さとう、ごま	米、麦、パン粉、ラード、さとう、油、でん粉、じゃがいも、ごま油、ごま	米、さとう、じゃがいも、油、ごま	米、麦、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油、でん粉	おきなわそば、油、小麦粉、ごま
みどり	シークヮーサー、だいこん、きゅうり、にんじん、しいたけ、こんにゃく、しょうが、みかん	たまねぎ、りんご、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、エリンギ、にんにく、しょうが、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えだ豆、もやし、こまつな	バジル、パセリ、だいこん、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、きくらげ	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし
栄養量	E:614　P:28.0　F:20.3	E:584　P:23.0　F:16.5	E:587　P:25.7　F:15.3	E:609　P:31.0　F:16.0	E:641　P:27.1　F:22.8
こんだて	14日 成人の日  祝・成人	15日 ・ビビンバどん （麦ご飯） ・県産レタスのスープ ・りんご	16日 ・バーガーパン ・マグロフライ ・トマトケチャップ ・キャベツサラダ ・キャロットスープ	17日 ・ちゅうかちまき風ごはん ・レンコン入りひらつくね ・はるさめスープ ・いちご	18日★おにぎりの日 **※主食はありません。** **（おにぎりをもってきてね）** ・とりのピリからやき ・にんじんシリシリー ・ぶどう（2こ）
あか		牛乳、ぎゅうにく、卵、かまぼこ	牛乳、まぐろ、ハム、いんげん豆、とりにく	牛乳、ぶたにく、ベーコン、ひじき、とりにく、わかめ	牛乳、とりにく、ベーコン、卵
き		米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、でん粉	パン、パン粉、小麦粉、油、タルタルソース、ノンエッグマヨネーズ、さとう、じゃがいも、バター	米、もち米、ごま油、ラード、パン粉、でん粉、さとう、はるさめ	さとう、ごま油、油
みどり		たまねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、赤ピーマン、もやし、レタス、にんじん、しいたけ、りんご	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン、にんじん、たまねぎ、パセリ	しいたけ、にんじん、えだ豆、にんにく、しょうが、たまねぎ、れんこん、チンゲンサイ、いちご	しょうが、にんにく、にんじん、島にんじん、ピーマン、ぶどう
栄養量		C:593　P:22.6　F:17.8	C:615　P:25.4　F:22.4	C:534　P:23.7　F:17.8	C:343　P:17.9　F:19.9
こんだて	21日 ★学校給食週間 ・麦ご飯 ・魚の天ぷら ・島だいこんのおでん ・フルーツシークヮーサー	22日 ★学校給食週間 ・からしなジューシー ・もずく入りあつやきたまご ・パパイヤのごまサラダ ・ゆしどうふ	23日 ★学校給食週間 ・麦ご飯 ・島やさいカレー ・ビーンズサラダ ・たんかん	24日 ★学校給食週間 ・もちきびご飯 ・アンダンスー ・ヌンクーグヮー ・アーサ汁	25日 ★学校給食週間 ・島やさいペペロンチーノ ・いろどりサラダ ・べにいものみつがらめ
あか	牛乳、ほき、とりにく、ウインナー、あつあげ、ちくわ、うずらの卵	牛乳、ぶたにく、うすあげ、こんぶ、卵、もずく、とうふ	牛乳、とりにく、とりレバー、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆、チーズ	牛乳、ぶたにく、みそ、カステラかまぼこ、うすあげ、アーサ、とうふ	牛乳、ベーコン、ぶたにく、とりにく
き	米、麦、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも	米、油、でん粉、ごま、ドレッシング	米、麦、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン(乳なし)、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング	米、きび、さとう、油	スパゲティ、オリーブ油、ドレッシング、べにいも、油、さとう、はちみつ、ごま
みどり	だいこん、にんじん、こんにゃく、シークヮーサー	しいたけ、にんじん、からしな、ねぎ、パパイヤ、チンゲンサイ、赤ピーマン、ねぎ	たまねぎ、にんじん、島にんじん、なす、ズッキーニ、エリンギ、にんにく、トマト、セロリ、きゅうり、キャベツ、たんかん	しょうが、だいこん、にんじん、からしな	にんにく、島にんじん、にんじん、たまねぎ、にんにく葉、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、赤ピーマン、レモン
栄養量	E:665　P:28.8　F:22.1	E:595　P:30.9　F:20.6	E:635　P:21.0　F:18.6	E:578　P:28.7　F:14.4	E:535　P:21.4　F:20.9
こんだて	28日 ・麦ご飯 ・ひじきしゅうまい ・マーボーなす ・かいそうサラダ	29日 ・麦ご飯 ・さばのてりやき ・ひじき炒め ・じゃがいものみそ汁	30日 おべんとうの日  牛乳があります	31日 ・コッペパン ・ボイルウインナー ・チリコンカン ・ごぼうサラダ ・ポンカン ウインナーとチリコンカンをパンにはさんで食べよう！	**給食費の納入につきまして** みなさまから徴収した給食費は、食材の購入にあてられます。子どもたちによりよい給食を提供するためにも、ぜひ、納期までに給食費をお納めくださいますよう、お願いいたします。 
あか	牛乳、ぶたにく、ひじき、とりにく、大豆、とりレバー、とうふ、みそ、わかめ、とさかのり、キリンサイ、こんぶ、しらすぼし	牛乳、さば、ぶたにく、ひじき、大豆、わかめ、みそ	牛乳	牛乳、ロングウインナー、大豆、いんげん豆、ぶたにく、とりレバー、チーズ	
き	米、麦、でん粉、さとう、小麦粉、油、ごま油、ドレッシング	米、麦、さとう、油、じゃがいも		パン、油、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	
みどり	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、なす、にんじん、にら、にんにく、だいこん、レタス、きゅうり、コーン	しょうが、にんじん、にら、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ		たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト、ごぼう、アスパラガス、赤ピーマン、ぽんかん	
栄養量	E:640　P:25.1　F:20.0	E:587　P:29.7　F:14.3		E:681　P:28.2　F:27.8	

給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー　650Kcal　P＝たんぱく質　21．1 ～ 32．5g　F＝脂質　14．4 ～ 21．7g

※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。