

令和6年1月予定献立表

松島小給食室
098-917-3485

※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
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	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

あけましておめでとうございます
今年も松島っ子の健康をねがい安全・安心・栄養満点で
おいしい給食を作ります。
みなさんの健やかな成長を願っています★



5(金)
さくらゼリー
クレープイリチー
くろまいごはん なかみじる
E 616 P 28.4 F 15.2
2学期後半のスタートです!今日は、 うちなーお祝い御膳の登場です。

8日(月)成人の日



9(火)

牛乳
うむくじアングギー
たかなごはん わかめスープ
E 591 P 22.1 F 15.3

うむくじアングギーは沖縄の揚げ菓子です。松島っ子に大人気です。

10(水)

牛乳
いろどりナッツサラダ ハンバーグデミソースかけ
パン(バーガー) スープ
E 563 P 24.3 F 19.3

ポタージュの由来は「むぎ」からでたトロミです。「むぎ」ってなんだろう?

11日(木)鏡開き

牛乳
きんぴられんこん てづくりふりかけ
きびごはん こうはくおそうに
E 583 P 23.5 F 12.1

今日は鏡開き。無病息災を願ってお餅を食べます。よく噛んでいただきます。

12(金)

牛乳
ブロッコリーソテー
チキンライス コンソメスープ
E 473 P 17.6 F 14.9

ブロッコリーはキャベツの仲間だから。茎も全部食べられる野菜です。

15日(月)給食週間スタート

牛乳
ウサチー
クレープジュシー ゆし豆腐
E 488 P 22.8 F 14.6

この一週間は郷土料理がてきます。給食掲示板も確認してみてくださいね!

16(火)

牛乳
チヂンクニイリチー
県産ひじきのつくだに
きびごはん イナムドゥチ
E 562 P 23.8 F 11.1

島にんじんを方言で「チヂンクニ」と言います。イナムドゥチは白みその汁物です。

17(水)

牛乳
くだもの(たんかん)
スーナー(白和え)
アーサイリタキ こみごはん シカムドゥチ
E 537 P 29.3 F 15.3

白和えを方言で「スーナー」と言います。シカムドゥチはしょうゆベースの汁物です。

18日(木)鬼ムーチーの日

牛乳
手づくりムーチー
さばのしおやき
きびごはん シブインブシー
E 725 P 26.8 F 22.9

今日は鬼ムーチー!給食室で愛情込めてムーチー作りをしました。よく噛んでいただきます!

19(金)

牛乳
黒糖あがらさー
ミニガーのすみそあえ おきなわそば
E 619 P 27.9 F 24.0

「ミニガー」豚の体の一部です。どこだろう?「アガラサー」とは「蒸し」という意味!給食室手づくりです!

22日(月)130年前の給食

牛乳
ほうれんそうのおひたし 鮭の塩焼き
セルフおにぎり(きびごはん) みそ汁(県産野菜)
E 532 P 29.1 F 14.7

今日から一週間は「タイムスリップ給食」です。昔の給食を再現してみました。

23日(火)戦後の給食

牛乳
ポイルキャベツ マグロカツ
パン(コッペ) 脱脂粉乳のシチュー
E 655 P 31.7 F 21.9

戦後の給食は、支援物資として脱脂粉乳やパンが出ていました。

24日(水)昭和35年代の給食

牛乳
おうとう
ミートソース スパゲティー
タンカン サラダ
E 569 P 25.6 F 17.1

昭和35年代は、伸びない麺としてソフト麺が人気でした。この頃から脱脂粉乳から牛乳へ変わりました。

25日(木)昭和50年代の給食

牛乳
くだもの(バナナ)
コールスローサラダ
むぎごはん おかしながらのカレーライス
E 610 P 17.8 F 20.9

この頃から正式に「ごはん」が導入されました。特にカレーライスが人気だったそうです。

26日(金)令和の給食

牛乳
ハンダマのツナあえ
しらすと枝豆 冬瓜のすまし汁
E 526 P 27.5 F 15.6

令和の給食では「和食」を中心に洋食・中華などいろいろなメニューが出ています。

29(月)

牛乳
菜の花の和え物
きむたくごはん かきたま汁
E 513 P 22.6 F 15.1

キムチ+たくわんで「きむたくごはん」です。コリコリ食感にピリ辛がやみつきです。

30(火)

牛乳
くだもの(オレンジ)
味噌煮こみうどん うめかつおあえ
E 577 P 18.4 F 17.0

「うめかつおあえ」で疲労回復!うめパワーで体を元気にしましょう!

31(水)

牛乳
ゆかりあえ
きびごはん にくじゃが
E 566 P 19.5 F 10.2

約50kgのじゃがいもを一個一個丁寧に皮むきしています。たくさん食べてくれると嬉しいです。

松島小では、1/15~1/26までを給食週間とします。
1週目は「郷土料理」
2週目は「タイムスリップ給食」の登場です♪
給食けいじばんもぜひ見に来てくださいね◎

