



# 令和7年1月 予定献立表



那覇市立松島小学校

※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

TEL: 917-3485  
FAX: 917-3485

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらし
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	体の調子をとのえる

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	26.8

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

1月24日~30日の2週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われています。

松島小学校では、給食週間中のメニューを地場産物を活用した郷土料理にし、沖縄の食文化の素晴らしさを伝えています。

### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

戦後(昭和20~30年代)

現在

こ ん だ て	6(月) 新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。 引き続き、毎日の給食時間が待ちどおしくなるよう、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思っております。 今年もよろしくお願いいたします。	7(火) 鬼ムーチーの日 てづくりムーチー クープイリチー くろまいごはん なかみじる	8(水) とりにくの マーマレードやき アスパラサラダ カレーピラフ	9(木) はくさいとひじき のごまよじ さかなのしおこうじやき ごはん とんじる	10(金) スティックチーズ チリコンカン コッペパン ラビオリスープ
	小学校	E 628 P 27.0 F 14.6 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。ムーチーを食べて、一年健康に過ごしましょう。	E 563 P 21.5 F 23.4 マーマレードは、お肉を柔らかくしたり、臭みを抑えてくれる効果やお肉に照りを出し、味をまろやかにします。	E 559 P 25.6 F 16.9 豚汁にショウガとニンニクが入っています。寒い日に食べると、体の芯から温まり、ホッとしますね。	E 593 P 26.1 F 21.6 アメリカ南部テキサス州の郷土料理「チリコンカン」。お肉や豆、野菜がたっぷり栄養満点!チーズと一緒にパンにはさむとおいしいよ!
こ ん だ て	13(月) 成人の日 	14(火) りんご アーモンドあえ ぶたにくのすきやき ごはん	15(水) いちご ワンタンスープ たかなチャーハン	16(木) 琉球料理の日 米粉のチョコクレープ ヌンクグワー ごはん ゆしどうふ	17(木) 食育の日 ぶりキャベツカツ きりぼしだいこん サラダ にこみうどん
	小学校	E 542 P 23.3 F 13.5 今日は「青森りんご出前授業」が行われました。りんごの品種によって、おもしろさも様々。ふじ、紅玉、ジョナゴールド、今日はどの品種かな?	E 508 P 18.8 F 14.9 いちごの旬がやってきました!いちごには、ビタミンCが豊富に含まれています。旬の果物を食べて、風邪に負けない体を作りましょう。	E 519 P 26.7 F 13.9 毎月第三木曜日は「琉球料理の日」です。琉球料理を食べて、素晴らしい食文化を受け継いでいきましょう。	E 641 P 20.5 F 19.9 「ぶりキャベツカツ」は、国産ぶりとキャベツを合わせたフライです。魚が苦手な人でも食べやすくなっています。
こ ん だ て	20(月) コブサラダ おぎごはん 県産ズッキーニ入りカレー	21(火) さといものうまに てづくりつくだに ごはん いしかりじる	22(水) パイヤサラダ はくさいのクリーム煮 セサミトースト	23(木) ばいにくあえ さばごまみそかけ ごはん さかなソーメンじる	24(金) パンサンスー ごはん マーボーなす
	小学校	E 642 P 20.7 F 20.3 今日の給食に使われた県産食材は、牛乳、ズッキーニ、ほうれん草、きゅうりです。県産野菜を探しながら食べてみてね。	E 573 P 28.2 F 13.3 石狩汁は北海道の郷土料理で、ぶつ切りにした鮭と野菜を出汁で煮て、味噌で味付けした美味しく温まる料理です。	E 653 P 22.6 F 28.9 セサミトーストは、ねりごまとすりごま、砂糖、バターを混ぜたものをパンにぬって焼きました。ごまの栄養セサミンは抗酸化作用があります。	E 632 P 28.8 F 22.7 サバの旬は秋から冬にかけて。秋に獲れたサバを「秋サバ」、冬に獲れたサバを「寒サバ」と呼びます。脂がのっておいしいですよ。
全 国 学 校 給 食 週 間	27(月) たんかん せんぎりイリチー ごはん 島人参のチムシンジ	28(火) ぜんざい スーナー(白和え) クファジュシー	29(水) 手作りちんすこう ソーキやさいそば	30(木) 県産まぐろのゆずみそやき もずくどん ウサチー(酢の物)	31(金) タマナーチャンルー なっとうみそ ごはん アーサと冬瓜のすましじる
	小学校	E 582 P 27.9 F 11.8 今日から「全国学校給食週間」が始まります。沖縄の地場産物を活用した郷土料理を提供します。今日の県産食材は、たんかんと島人参、豚肉です。	E 622 P 24.1 F 16.6 27日から31日までの5日間は、給食マナーチャレンジをします。1~3位の学級には「給食リクエスト券」をプレゼント!	E 771 P 32.3 F 30.8 「ソーキの煮つけ」と「ちんすこう」は手作りです。給食室職員が力を合わせて頑張りました。美味しく食べてくれると嬉しいな。	E 549 P 24.5 F 12.9 今日の県産食材は、もずく、豚肉、まぐろです。海に囲まれた島国ならではの、食材を楽しみましょう。