

平成30年 1月の予定献立表

真和志学校給食センター
電話番号 917-3460

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index>

※食物アレルギーのある方は、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。

学校給食 栄養基準	C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	640 kcal	24.0 g	19.6 g
中学	820 kcal	30.0 g	25.1 g

こ ん だ て	【栄養指導目標】「きょうどりのよさを見つけよう」 私たちは、和食や洋食、中華などさまざまな料理を食べることができる時代にいます。その一方で、郷土料理を食べる機会が少なくなっています。昔ながらの郷土料理には、それぞれの土地の食物をおいしく食べる知恵や上手に使いこなす工夫がされています。給食では、日ごろから郷土料理や沖縄でとれた食材を使うように心がけています。特に今月は、給食週間もあり、郷土料理や沖縄でとれた食材を沢山使用しています。どのような食材が使われているか注目してみてください。また、昔から伝わってきた料理をこれからも受け継いでいきましょう。				5(金)
こ ん だ て	成人の日 	9(火) レッドグロブ ちゅうかあえ マーボーだいこんどん	10(水) ジョア コロケ アスパラと チキンピラフ ナッツのサラダ	11(木) 【鏡開き】 あげ豆腐のみぞれあんかけ こざかなのあめがらめ きびごはん もちいりわふうじる	12(金) ホキのマスタードやき きのこりソツ おんやさいサラダ
こ ん だ て	15(月) 【いちごの日】 いちご ぎゅうどん わかめとツナの あえもの	16(火) エビカツ ソースやきそば いそのかあえ	17(水) こまつなのおひたし いわしのうめに ごこごはん けんちんじる	18(木) ミルメーク ぎゅうにくのオイスターソースいため むぎごはん ちゅうかスープ	19(金) 【食育の日】 フルーツシークワサー にんじんシリシリ きびごはん もずくのみそしる
こ ん だ て	22(月) 【給食週間】 パパイヤイリチー むぎごはん ソーキじる	23(火) 【給食週間】 からしなごまあえ グルクンのやさいあんかけ きびごはん チムシンジ	24(水) 【給食週間】 ムーチー セイイカのピーナッツあえ クファージュシー	25(木) 【給食週間】 びっくりじゃんぼのソテー タンカン こくとうパン しまにんじんの ポタージュスープ	26(金) 【給食週間】 げんまいぼう かかんじだいこん のサラダ なかみそば
こ ん だ て	29(月) オレンジジャム コッペパン (中学校・ほうれんそうサラダ 真地小) あげパン (仲井真小・大連小) チキンカチャトラ	30(火) はくさいとぶたにくのうまに オレンジ たまごわかめのみそしる むぎごはん	31(水) パンサンスー えだまめしゅうまい むぎごはん はっぼうさい	【欠食予定】 22日(月)・・・仲井真中1・2年生 23日(火)・・・仲井真中1・2年生 24日(水)・・・仲井真中1・2年生 25日(木)・・・仲井真中2年生 26日(金)・・・松城中3年生 29日(月)・・・仲井真中3年生・真和志中3年生 寄宮中3年生・石田中3年生	

全国学校給食週間

毎年1月24日～30日までの一週間は「全国学校給食週間」と定められています。今回、真和志給食センターでは22日(月)～26日(金)までを学校給食週間とし、沖縄の郷土料理や地場産物を取り入れています。

給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で、屋食を持ってこれない子どもたちに、おにぎりや塩だけ、つけものを提供したことがきっかけだと言われています。現在は給食の内容も充実し、教育の一環として重要な役割を果たしています。

【明治22年】



おにぎり、焼き魚、漬物

【昭和22年】



外国からの支援助物資(脱脂粉乳等)による給食 鯨(くじら)肉によってたんぱく源を補給

【昭和27年】



【昭和40】



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり

【昭和52年】



栄養・バランスへの配慮

【現在】



和・洋・中・郷土料理とバラエティ豊かな給食

～県産食材の紹介～

☆フルーツシークワサー

青切りシークワサーが完熟し、果皮が黄色くなります。青切りに比べ、酸味が弱まり、甘酸っぱく、そのままでもおいしく食べることができます。



☆鏡水大根(かかんじだいこん)

戦前、鏡水地域で栽培されていた大根です。戦争により途絶えていましたが、地域の農家の方の努力のもと復活した大根です。通常の大根より、太く、ずっしりとした重さ特徴です。かぶのようなキメこまかさと、みずみずしい食感をお楽しみください。



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学校給食費は、期限内に納めましょう。