

平成31年 1月の予定献立表

*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。

食品群 赤の食品 黄の食品 緑の食品	体内でのまつき 血や肉、骨をつくる 働く力や体温となる 体の調子をととのえる
-----------------------------	---

学校給食 小学 中学	C=エネルギー 650 kcal 830 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g 27.0~41.5g	F=脂質 14.4~21.7 18.4~27.7g
------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------

7(月)	たい焼き さばみそに ななくがゆいんげんのごまあえ	8(火)	ぶたにくのしょうがいため うむくじてんぶら むきごはんさかなソーメンじる	9(水)	きゅうにくの オイスターソースいため ちゅうかポテト きびごはんにらとうふスープ	10(木)	あげパン こくとうパン ポテトのバジルソテー ^{MILK} トリコンカン	カップもずく せんさい ゆかりごはんとうがんブシー
小学校 中学校	8:59 P:33 F:34	8:56 P:36 F:35	8:54 P:37 F:35	8:54 P:37 F:35	8:54 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35
こ ん だ て	成人の日	いちごの日	タコライス(ミート ・やさいチーズ)きりほし いこん スープ	なかよしパン ポトフ さけとほれんそうテ	マージャルビーンズ ポトフ にくやさいそば さつまいもサラダ	さくらゼリー にくやさいそば ぶたどん	タンカン じゃこの ぱいにくあえ	
小学校 中学校	8:59 P:33 F:34	8:56 P:36 F:35	8:54 P:37 F:35	8:54 P:37 F:35	8:54 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35
こ ん だ て	21(月)【給食週間】	22(火)【給食週間】	23(水)【給食週間】	24(木)【給食週間】	25(金)【給食週間】			
小学校 中学校	8:59 P:33 F:34	8:56 P:36 F:35	8:54 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35			
こ ん だ て	アーサあつやきたまご くろまいごはんなかみじる	キャベツのメンチカツ ワーブジューシークリーサーあえ	アガラサーカラフルサラダ しまやさいミートスマッシュ	べにいもパン タンカン とうがんのクリームに にんじんサラダ きびごはん	あぶらみそチデーケニイリチー ^{MILK} ぶたにくのおつゆ きびごはん			
小学校 中学校	8:59 P:33 F:34	8:56 P:36 F:35	8:54 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35			
こ ん だ て	28(月) カリフラワーサラダ むぎごはんピーフストロガノフ	29(火) ナスとひきにのみそいため ショーロンポー ^{MILK} むらくもスープ	30(水) みかん こんにゃくサラダ きびごはん ちゃんこなべ	31(木) こくとうビーンズ ホキフライ すきやきうどん かいそうサラダ				
小学校 中学校	8:59 P:33 F:34	8:56 P:36 F:35	8:54 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35	8:53 P:37 F:35			

【栄養指導目標】 「きょうどりょうりのよさまみつけよう」

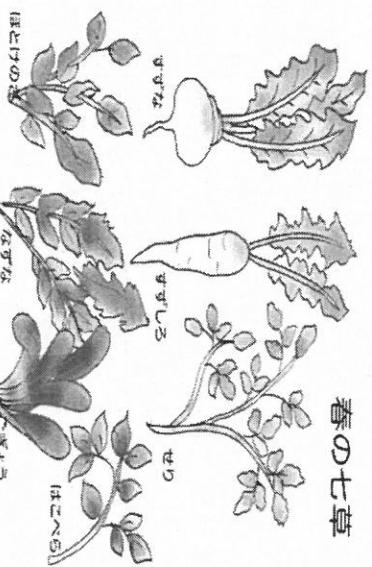
私たちには、和食や洋食、中華などさまざまな料理を食べることができる時代にいます。その一方で、郷土料理を食べる機会が少なくなっています。昔ながらの郷土料理にはそれぞれの土地の食物をおいしく食べる知恵や上手に使いこなす工夫がされています。給食でも、日々から郷土料理や沖縄でとれた食材を使うように心がけています。特に今月は、給食週間もあり、郷土料理や沖縄でとれた食材を沢山使用しています。

七草がゆは、年が明けてちょっと一段落した1月7日に食するもので、春の七草である7種類の野菜をかゆにして食べる事で邪氣を払い、万病を防ぎ、1年の無病息災を願います。

「ほかにも、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人への知恵もあったそうです。

～*～ 1月7日の七草がゆ ～*～

春の七草



全国学校給食週間

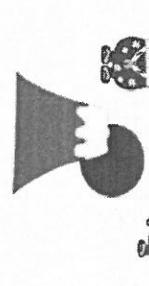
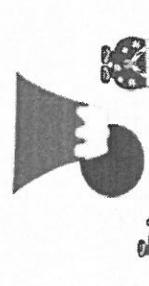
毎年1月24日～30日までの一週間は「全国学校給食週間」と定められています。今回、真和志給食センターでは21日(月)～25日(金)までを学校給食週間とし、沖縄の郷土料理や地場産物をとり入れています。

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、おにぎりや塩ざけ、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。

この機会に、学校給食の意義や役割について関心を高め、食べ物の大切さを考え、自分の食生活も見つめ直してみましょう。

近年の給食

(明治22年)



【1月 欠食予定】

18日(金)…仲井真小特別支援
28日(月)…真和志中・仲井真中3年

29日(火)～31日(木)…仲井真中1年・2年
30日(水)…石田中3年

※学校給食費は、期限内に納めましょう。