

※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・学校において毎日確認してください。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのほたらき (Heat in the body). Rows include 赤の食品 (Red food), 黄の食品 (Yellow food), 緑の食品 (Green food).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School lunch nutrition standards), 小学校 (Elementary school), E=1杯分 (E=1 cup), P=1パック (P=1 pack), F=1個 (F=1 piece). Values: 650, 21.1~32.5, 14.4~21.7.

Main menu table with columns for days of the week (e.g., こんだて, あか, き, みどり) and rows for specific days (e.g., 11月, 18月, 25月). Each cell contains a list of menu items and a small table with meal counts (E, P, F).

給食だより 1月

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。1月24日から30日は全国学校給食週間です。いつも食べている学校給食の始まりや意義、役割などについて考えて、みんなで話してみよう。

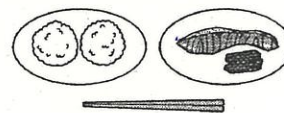


1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みにも重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

学校給食の始まり

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の志霊小学校で、家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。それから全国各地に広まっていきました。



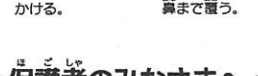
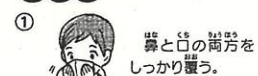
鏡もちの上のみかん?

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えるものです。もちの上のみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「だいたい」家が繁栄するようにという願いが込められているのです。

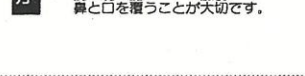
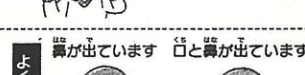
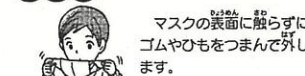


できているかな? 正しいマスクのつけ方・外し方

つけ方 手を洗ってからつけます



外し方 外した後は手を洗います



保護者のみなさまへ 本年もよろしくお願いいたします。1月には全国学校給食週間があります。学校給食には子どもたちの心身の健康と成長を助け、正しい食の知識や食生活を身につかせる役割があります。家族でお話する時に、給食の思い出や好きだった献立などのことを話題にしてみてください。

令和3年1月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校
917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		赤魚、いか、たこ、ほたて、かき
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。		
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。		
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
5	火	牛乳 三色ごはん つみれ汁 パン	たまご、とり肉、とりレバー、大豆、糸けずり わかめ、とびうお	ごめ、ごめ油、さとう	にんじん、しいたけ、しょうが、こまつな とうがん、とうみょう、にんじん パン	
6	水	牛乳 ごはん じゃがいもの味噌汁 チークニイリチー 鶏肉の照焼	とうふ、みそ ぶた肉、ちきあぎ とり肉	ごめ じゃがいも ごめ油 さとう	チンゲンサイ、えのきたけ だいこん、にんじん、鳥ニンジン、いんげん	
7	木	牛乳 七草そうすい 白和え 焼き芋 みかんゼリー	とり肉 とうふツナ、みそ	ごめ、ごめ油 ごま、さとう 安納芋 さとう水あめ	にんじん、とうみょう、だいこん、かぶ だいこんの葉、こまつな、ほうれんそう キャベツ、にんじん みかん	
8	金	牛乳 あけパン 冬瓜のポタージュスープ ブロッコリーサラダ	きな粉 ベーコン(乳)、白花豆、白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	コッパパン(小麦、乳)、アーモンド、さとう 黒糖、サラダ油 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳)、マーガリン(乳)	とうがん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、パセリ	
12	火	牛乳 ごはん 肉豆腐 干草焼き しらたま紅芋あん	ぶた肉、とうふ たまご、とり肉、チーズ(乳) 白インゲン豆	ごめ さとう 大豆油、なたね油、さとう、でん粉 白玉団子、紅芋、さとう	ごんやく、にんじん、キャベツ、長ねぎ チンゲンサイ、しいたけ たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	小麦
13	水	牛乳 むぎごはん ピーフストロガノフ アーモンドサラダ りんご	和牛肉	ごめ、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳)、ごめ油 アーモンド、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト にんにく、ウーシパウダー こまつな、キャベツ、コーン りんご	小麦
14	木	牛乳 むぎごはん もずくとあさりのスープ ちくせんに	もずく、あさり とり肉	ごめ、麦 ごめ油、さとう	とうがん、にんじん、とうみょう にんじん、ごぼう、ごんやく、れんこん、絹さや だいこん、しいたけ	
15	金	牛乳 さんまゆずみそ煮 スパゲティポリタン チーズサラダ かぼちゃコロッケ	さんま、みそ ベーコン(乳) チーズ(乳)、粉チーズ(乳) 豆乳、ぶた肉	さとう、ごめ粉 オリーブ油、スパゲティ(小麦) ドレッシング じゃがいも、さとう、パン粉(小麦)、大豆油 サラダ油、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト キャベツ、ブロッコリー、赤ピーマン ほうれんそう、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ だいこんの葉	小麦
18	月	牛乳 ごはん 冬瓜のカレー煮 たくあんあえ オレンジ	とり肉、あつあげ、うずらの卵	ごめ ごめ油、さとう ごま、さとう	にんじん、とうがん、こまつな きゅうり、にんじん、はくさい、たくあん オレンジ	
19	火	牛乳 スパゲティジェノベーゼ コブサラダ 魚のマヨネーズ焼き	とり肉、ベーコン(乳) ホキ	オリーブ油、スパゲティ(小麦) じゃがいも、ドレッシング(卵・乳) ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン パセリ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン にんじん、パセリ	乳
20	水	牛乳 きひごはん につけ はくさいの胡麻和え	ごんぶ、あつあげ、ぶた肉	ごめ、もちきび さとう ごま、さとう	にんじん、だいこん、ごんやく、いんげん、しいたけ チンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、にんじん	
21	木	牛乳 なかよしパン チリビーンズ シーザーサラダ ママレードジャム レタスチャーハン キャベツの中巻サラダ 春巻き	脱脂粉乳(乳) ぶた肉、レッドキドニー パルメザンチーズ(乳) 水あめ、さとう ぶた肉、ウィンナー(乳・小麦)、たまご ごりきさみ ぶた肉	小麦粉、さとう、ショートニング じゃがいも、さとう、ごめ油 グルトン(小麦・乳)、ドレッシング(卵・乳) 水あめ、さとう ごめ、ごめ油、ごま油 ごま、さとう、ごま油 油、でん粉、はるさめ、粉あめ、ごめ粉、ラード ショートニング、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン トマト、にんにく キャベツ、コーン、こまつな、赤ピーマン なつみかん、みかん、いよかん たまねぎ、にんじん、レタス、しいたけ、ウーシパウダー キャベツ、きゅうり、こまつな キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんじん、しいたけ	小麦
25	月	牛乳 むぎごはん イナムドッチ セイイカときゅうりのウサチー 魚の胡麻味噌焼き	ぶた肉、うすあげ、かまぼこ(卵)、みそ セイイカ 赤魚、みそ	ごめ、麦 さとう さとう、ごま	ごんやく、しいたけ きゅうり、にんじん、もやし	
26	火	牛乳 ごはん ロコモコ丼 チキンコンソメ	ハンバーグ、白玉焼き(卵) とり肉	ごめ バター(乳)、さとう 春雨	たまねぎ、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうが	小麦
27	水	牛乳 もずくのたきごみごはん いそあえ さば塩焼き タンカン	ぶた肉、白かまぼこ、ごんぶ、もずく チリメン、のり さば	ごめ、ごめ油 さとう	しいたけ、にんじん、ウーシパウダー、青ねぎ こまつな、もやし、キャベツ タンカン	
28	木	牛乳 パッカーハウスパン コーンチャウダー キャベツとたまごサラダ アピ(まぐろ)カツ タルタルソース	脱脂粉乳(乳) とり肉、脱脂粉乳(乳) ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆 まぐろ たまご	ショートニング、さとう、小麦粉 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳) ドレッシング パン粉(小麦)、サラダ油 サラダ油、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ、クリームコーン ウーシパウダー キャベツ、コーン、赤ピーマン ピクルス	
29	金	牛乳 ごはん なかもみ汁 とうふチャンプルー あぶらみそ	なかもみ、ぶた肉 ホウ、とうふ みそ、大豆、ぶた肉	ごめ ごめ油 ごま、さとう、ごめ油	ごんやく、しいたけ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな、にんにく	