令和4年

1月12日～31日の予定献立表

那覇市立那覇小学校
TEL: 917−3478
FAX: 917−3478

※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。

食品群	体内でのはたらき
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		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

	10(月)	11(火)★鏡開きこんだて	12(水) ※分散登校 Aグループ	13(木) ※分散登校 Bグループ	14(金) ※分散登校 Aグループ
こんだて	成人の日 	牛乳 麦ごはん 肉どうふ きなこもち	牛乳 きびごはん 冬瓜のカレー煮 アーモンド和え オレンジ	牛乳 きびごはん 冬瓜のカレー煮 アーモンド和え オレンジ	牛乳 島野菜ペペロンチーノ ぶた肉コロッケ チキンサラダ
あか		牛乳,ぶた肉,とうふ,きな粉	牛乳,ぶた肉,あつあげ,うずらの卵	牛乳,ぶた肉,あつあげ,うずらの卵	牛乳,ベーコン,ぶた肉,とり肉
き		米,麦,油,さとう,しらたまもち	米,もちきび,油,さとう,でん粉,アーモンド	米,もちきび,油,さとう,でん粉,アーモンド	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも,ラード,パン粉,小麦粉,水あめ,でん粉,さとう,油,ごま,ドレッシング
みどり		こんにゃく,にんじん,はくさい,長ねぎ,ほうれん草,しいたけ	にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな,エリンギ,キャベツ,チンゲンサイ,オレンジ	にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな,エリンギ,キャベツ,チンゲンサイ,オレンジ	にんにく,島にんじん,にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,しめじ,キャベツ,赤ピーマン,コーン,レモン
栄養価		E 630 P 23.4 F 16.7	E 577 P 23.0 F 16.8	E 577 P 23.0 F 16.8	E 558 P 22.7 F 22.2

	17(月) ※分散登校 Bグループ	18(火) ※分散登校 Aグループ	19(水) ※分散登校 Bグループ	20(木) ※分散登校 Aグループ	21(金) ※分散登校 Bグループ
こんだて	牛乳 島野菜ペペロンチーノ ぶた肉コロッケ チキンサラダ	牛乳 麦ごはん とりのピリから焼き ひじき炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 麦ごはん とりのピリから焼き ひじき炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ 島大根のにつけ 白菜とちくわのごま和え	牛乳 麦ごはん 手づくりふりかけ 島大根のにつけ 白菜とちくわのごま和え
あか	牛乳,ベーコン,ぶた肉,とり肉	牛乳,とり肉,ぶた肉,ひじき,大豆,チキアギ,うすあげ,みそ	牛乳,とり肉,ぶた肉,ひじき,大豆,チキアギ,うすあげ,みそ	牛乳,チリメン,青のり,糸けずり,ぶた肉,あつあげ,こんぶ,ちくわ	牛乳,チリメン,青のり,糸けずり,ぶた肉,あつあげ,こんぶ,ちくわ
き	スパゲティ,オリーブ油,じゃがいも,ラード,パン粉,小麦粉,水あめ,でん粉,さとう,油,ごま,ドレッシング	米,麦,さとう,ごま油,油,じゃがいも	米,麦,さとう,ごま油,油,じゃがいも	米,麦,ごま,さとう	米,麦,ごま,さとう
みどり	にんにく,島にんじん,にんじん,たまねぎ,にんにくの葉,しめじ,キャベツ,赤ピーマン,コーン,レモン	しょうが,にんにく,にんじん,にら,こんにゃく,チンゲンサイ,えのきたけ	しょうが,にんにく,にんじん,にら,こんにゃく,チンゲンサイ,えのきたけ	こんにゃく,島だいこん,にんじん,いんげん,はくさい,きゅうり	こんにゃく,島だいこん,にんじん,いんげん,はくさい,きゅうり
栄養価	E 558 P 22.7 F 22.2	E 611 P 25.5 F 19.1	E 611 P 25.5 F 19.1	E 552 P 24.3 F 13.7	E 552 P 24.3 F 13.7

	24(月) ※分散登校 Aグループ	※分散登校 Bグループ	26(水) 通常登校再開予定	27(木)	28(金)
こんだて	牛乳 レタスチャーハン あげぎょうざ 大根の中華サラダ	牛乳 レタスチャーハン あげぎょうざ 大根の中華サラダ	牛乳 麦ごはん 肉じゃが からし菜のささみ和え	牛乳 麦ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ アーモンド	牛乳 きぬがさ丼 （麦ごはん） なめこのみそ汁
あか	牛乳,ぶた肉,ウインナー,糸かまぼこ	牛乳,ぶた肉,ウインナー,糸かまぼこ	牛乳,ぶた肉,とり肉	牛乳,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ,糸かまぼこ,わかめ,こんぶ,つのまた,キリンサイ	牛乳,うすあげ,とり肉,卵,わかめ,とうふ,みそ
き	米,油,ごま油,ラード,でん粉,さとう,小麦粉,春雨	米,油,ごま油,ラード,でん粉,さとう,小麦粉,春雨	米,麦,油,じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ,ドレッシング	米,麦,ごま油,さとう,でん粉,ドレッシング,アーモンド	米,麦,さとう,でん粉
みどり	たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,木くらげ,しょうが,にら,キャベツ,だいこん,えだ豆	たまねぎ,にんじん,レタス,コーン,木くらげ,しょうが,にら,キャベツ,だいこん,えだ豆	にんじん,たまねぎ,いんげん,こんにゃく,からし菜,もやし,コーン	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,エリンギ,たけのこ,だいこん,きゅうり,黄ピーマン	たまねぎ,にんじん,ねぎ,なめこ,だいこん
栄養価	E 539 P 17.2 F 19.7	E 539 P 17.2 F 19.7	E 565 P 21.4 F 13.5	E 650 P 25.7 F 23.1	E 555 P 21.9 F 15

	31(月)
こんだて	牛乳 麦ごはん まぐろの天ぷら タマナーチャンプルー チムシンジ
あか	牛乳,まぐろ,卵,とうふ,ポークランチョンミート,ぶたレバー,ぶた肉,みそ
き	米,麦,小麦粉,油,じゃがいも
みどり	キャベツ,もやし,にんじん,にら,島にんじん,にんにく,ねぎ
栄養価	E 661 P 31.9 F 19.3