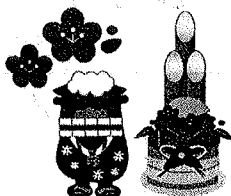


平成27年 1月の予定献立表

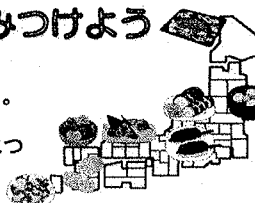


材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

小禄学校給食センター
電話番号 917-3459
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

1月のもくひょう：郷土料理のよさを見つけよう

日本各地には、昔から伝わる「郷土料理」があります。郷土料理は、その土地でとれたものを使った伝統的な料理です。昔の人たちの「生きる知恵」がたくさんつまっています。郷土料理を知ることはその土地の食文化や特産物を知ることにつながります。いろいろな土地の郷土料理に興味をもちましょう。



●1月の欠食予定●

- 26日(月) 宇栄原小幼職員、小禄中2年生
- 27日(火) 小禄中1・2年生
- 28日(水) 小禄中1・2年生
- 29日(木) 小禄中
- 30日(金) 小禄中2年生、金城中3年生



こんだて	6年生のリクエストにおこたえて 6日:ミルメーク 14日:もずくどん 23日:カレー あげパンも卒業までに計画予定です。お楽しみに！給食時間の楽しい思い出にしてくださいね。	6(火) まめによるこぶ ミルメーク ほろ小 りょうせつ こはくなます ぶりのてりやき ちらしずし おぞうに	7(水) ことうアガラサー とうふのつつみむし ななくさがゆ かんぴょうイリチー	8(木) ケチャップ ブロッコリーサラダ オムライス【チキンライス うすやきたまご】 ラビオリスープ	9(金) なっとう だいごんのあまずあえ むぎごはん にくじゃが
	こんだて	カガンジデークニ 鏡水大根を 知っていますか？ 旧小禄村の鏡水地域で栽培されていた伝統野菜です。6日と3日の給食に取り入れています。	13(火) 鏡開き献立 のり あずきぜんざい あわごはん カガンジデークニブシ	14(水) パナナ もずくどん べにいもだんご りょうせつ	15(木) スナックアーモンド ごもくらーめん ミニにくまん
こんだて	19(月) 食育の日 チーズだいふく こまつなごまあえ さわらのしおやき だぶ （福島の郷土料理） ひじきごはん	20(火) (小)ブルーン (中)カップケーキ オムレツ おんやさいサラダ ナスミートスパゲティ	21(水) パンサンスー いちご2こ あわごはん マーボーだいごん	22(木) せんきゃべつ ソース とんカツ パッカーパン ミネストローネ	23(金) ふくじんづけ フルーツヨーグルト むぎごはん チキンカレー ほろ小 りょうせつ
給食週間	26(月) カップもずく タンカン タームでんがく くらまいごはん なかみじる	27(火) シークアサートルト アイコマト かじきのバジルやき ことうパンしまだいのポトフ	28(水) アーサのあつやきたまご ちんすこう ピックリジャンボのツナあえ ちゅらこいごはん	29(木) フルーツカップ からしないため まぐろのフライ あわごはん チムシンジ	30(金) さくらゼリー むぎごはん タコスミート せんきゃべつ チーズ タコライス トマトとレタスのたまごスープ

★きゅうしょくだより★

年末年始のあわただしい季節です。楽しい行事もたくさんありますね。クリスマスからお正月まで、ごちそうをいただく機会が多くあります。また、冬休みで生活リズムも乱れがちになるかもしれません。お休みの間も規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、気持ちのいい新年を迎えましょう。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

1月26日から30日は全国学校給食週間です！

小禄給食センターでは、学校給食週間期間中、沖縄の郷土料理や、いつも以上に県産食材を使用した献立を予定しています。楽しみにしていて下さいね☆

☆学校給食の歴史を見よう！☆

明治22年 おにぎり、塩ざけ、菜の漬物	昭和20年 ミルク(脱脂粉乳)、みそ汁	昭和27年 コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、鰯肉の竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム	昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ	昭和52年 カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ
------------------------	------------------------	---	---	------------------------------------

おじいちゃんやおばあちゃん頃の給食ってどんなものだったのかな？聞いてみよう。

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマイモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こんだて	(あか) 血や肉を つくる	主な材料と体内での働き (きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調味料
6	火	ちらしずし おぞうに ごぼうのつゆ ななつめい ミルメーク(ココア) ななくさかゆ	揚げでんぶ(小麦、大豆)かつおだし のり とりにく、かつおだし	こめ もち、さといも さとう はちみつ、さとう、あぶら 乳糖(糖質)三糖(乳糖)を含む、さとう さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう しいたけ にんじん、鶏水だれ、ごま、つな ながねぎ だいこん、にんじん、ゆず皮	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
7	水	かんぴょうイリチー どうぶつのおぼろ汁 どうぶつアガサー マキアリス ラビオリスープ ブロッコリーサラダ うすやきたまご ななつめい	ごぼう、チキアギ、ぶたにく、うすあげ かつおだし とうふ、すりおろ、とうにゅう、ひじき きゅうり、ゆづ とりにく ラビオリ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) とりにく、ひよこまめ ハム(豚、大豆) たまご、かつおだし	さとう、あぶら あぶら、さとう、でんぶ、ごま、ごま油 こむぎ、さとう	にんじん、はくさい、しいたけ、しめじ 春の七草(せり、なすな、すずな、すずしろ ごぼう、はこべら、ほとけのぎ) かんぴょう、ごんにやく	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 大豆 大豆
8	木	マキアリス ラビオリスープ ブロッコリーサラダ うすやきたまご ななつめい	とりにく ラビオリ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) とりにく、ひよこまめ ハム(豚、大豆) たまご、かつおだし	こめ、あぶら、さとう あぶら、さとう、でんぶ、ごま、ごま油 こむぎ、さとう	にんじん、コーン、たまねぎ、トマト にんじん、たまねぎ、セロリ ブロッコリー、カリフラワー、コーン	大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、牛肉 鶏肉 小麦、大豆
9	金	むぎごぼん たくじゃが だいごんのあまぎあえ ななつめい あわごぼん カガシチー あまぎあえ のり	きゅうり、かつおだし かつおだし ななつめい(大豆) ぶたにく、あつあげ、ごんぶ かつおだし のり	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう さとう さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ごんにやく だいごん、きゅうり	小麦、大豆 小麦 小麦(小麦、大豆)
13	火	あわごぼん カガシチー あまぎあえ のり	ぶたにく、あつあげ、ごんぶ かつおだし のり	こめ、あわ あぶら あまぎ、もち、さとう、ごんぶ さとう	鶏水だれ、ごんぶ、にんじん びっくりジャンボ	大豆
14	水	むぎごぼん もずくどん ズにいもだんご バナナ	もずく、ぶたにく、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぶ さとう	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン しょうが	小麦、大豆、牛肉
15	木	ちゅうかめん もくろーめん(スープ) もくろーめん(真) ミニだくまん スナックアーモンド はいがパン	ぶたにく、なると ぶたにく	ちゅうかめん(小麦) ごまあぶら さとう、ごまあぶら、でんぶ さとう ごまご、さとう、ラード、あぶら でんぶ、ごま アーモンド、あぶら	はくさい、たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、コーン、たけのこ、しょうが たまねぎ	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、牛肉 大豆
16	金	ズにいもスープ アスパラソテー みかん ひじきごぼん だんご(備前産)料理 ななつめい さわらのしおやき チーズだんご ナスミートスパゲティ	とりにく、しほはなまめ しいんげん、まめ、だっしふんにゅう ベーコン(大豆) ひじき、とりにく、あぶらあげ かつおだし ごんぶ、ごんぶ(大豆)、ぶ(小麦)、かつおだし さわら チーズ きゅうりにく、ぶたにく、レバー	こむぎ、さとう、ショートニング 小麦はいが べにいも、じゃがいも、こむぎ マーガリン(乳、大豆、豚肉)、生クリーム マーガリン(大豆)	たまねぎ アスパラ、えだまめ、コーン にんじん、ごんにやく	小麦、大豆、牛肉 鶏肉 小麦、大豆、牛肉 大豆
19	月	ひじきごぼん だんご(備前産)料理 ななつめい さわらのしおやき チーズだんご ナスミートスパゲティ	ひじき、とりにく、あぶらあげ かつおだし ごんぶ、ごんぶ(大豆)、ぶ(小麦)、かつおだし さわら チーズ きゅうりにく、ぶたにく、レバー	こめ、さとう さといも、でんぶ にま、さとう もち、さとう、あぶら、でんぶ さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ、いんげん ごま、ごま油、ピーマン、もやし	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
20	火	あまぎあえ オムレツ ブロッコリーサラダ オムレツ ブロッコリー (中学校)カップケーキ	とりにく、さき たまご、かつおだし、ひよこまめ とうにゅう	でんぶ、あぶら、さとう さとう こめ、さとう、あぶら、マーガリン でんぶ	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト マッシュルーム、にんにく、パセリ キャベツ、カリフラワー、アスパラ トマト ブロッコリー りんご	小麦、大豆、牛肉 豚肉、りんご 小麦、大豆、りんご 鶏肉、牛肉、豚肉 大豆
21	水	あわごぼん マーボーだいごん パンサシニ いちご パンサーパン ミネストローネ きんぎょ とんかつ ソース ななつめい チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ	ぶたにく、レバー、とうふ あぶら ハム(豚、大豆)、たまご だっしふんにゅう ベーコン(大豆)、ひよこまめ ぶたにく とりにく、さき さとう とりにく、さき さとう	こめ、あわ あぶら ごまあぶら、さとう でんぶ はちみつ、さとう、ごまあぶら さとう こむぎ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)	だいごん、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく きゅうり いちご たまねぎ、にんじん、金美にんじん ズッキーニ、セロリ、びっくりジャンボ パセリ、トマト キャベツ、きゅうり	小麦、大豆、豚肉 鶏肉 小麦、大豆 大豆 小麦、大豆、鶏肉 牛肉 小麦、大豆 小麦、大豆
22	木	パンサーパン ミネストローネ きんぎょ とんかつ ソース ななつめい チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ	ぶたにく、レバー、とうふ あぶら ハム(豚、大豆)、たまご だっしふんにゅう ベーコン(大豆)、ひよこまめ ぶたにく とりにく、さき さとう とりにく、さき さとう	こめ、あわ あぶら ごまあぶら、さとう でんぶ はちみつ、さとう、ごまあぶら さとう こむぎ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)	だいごん、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく きゅうり いちご たまねぎ、にんじん、金美にんじん ズッキーニ、セロリ、びっくりジャンボ パセリ、トマト キャベツ、きゅうり	小麦、大豆、豚肉 鶏肉 小麦、大豆 大豆 小麦、大豆、鶏肉 牛肉 小麦、大豆 小麦、大豆
23	金	パンサーパン ミネストローネ きんぎょ とんかつ ソース ななつめい チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ	ぶたにく、レバー、とうふ あぶら ハム(豚、大豆)、たまご だっしふんにゅう ベーコン(大豆)、ひよこまめ ぶたにく とりにく、さき さとう とりにく、さき さとう	こめ、あわ あぶら ごまあぶら、さとう でんぶ はちみつ、さとう、ごまあぶら さとう こむぎ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)	だいごん、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく きゅうり いちご たまねぎ、にんじん、金美にんじん ズッキーニ、セロリ、びっくりジャンボ パセリ、トマト キャベツ、きゅうり	小麦、大豆、豚肉 鶏肉 小麦、大豆 大豆 小麦、大豆、鶏肉 牛肉 小麦、大豆 小麦、大豆
26	月	くるまいごぼん ななつめい ななつめい たんかん カップもずく ごんぶ	ななつめい、ぶたにく、かつおだし もずく、かつおだし だっしふんにゅう ウインナー かじき	こめ、もちごめ、くるまい たいも、さとう さとう こむぎ、さとう、ショートニング ごんぶ、さとう じゃがいも	ごんにやく、しいたけ、しょうが しょうが たんかん しょうが、シーケサー	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
27	火	じまだいごんのポトフ かじきのパズルやき アイコトマト シーケサータルト	ウインナー かじき どうにゅう	こむぎ、さとう、ショートニング ごんぶ、さとう さとう さとう、ごまご、ショートニング、あぶら 水あめ、でんぶ	鶏水だれ、ごんぶ、にんじん、たまねぎ セロリ、しめじ、ブロッコリー アイコトマト シーケサー	小麦、大豆、牛肉 豚肉 乳、小麦、大豆 鶏肉、豚肉 大豆
28	水	ちゅうかめん ピクニックジャンボのツアあえ アニーのあつやまたまご ちんすこう あわごぼん チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ アイコトマト シーケサータルト	ぶたにく、チキアギ、かつおだし シーチキン たまご、かつおだし、アニー とりにく ぶたにく、レバー、かつおだし とうふ、チキアギ、シーチキン まくら たまご、ベーコン(大豆) きゅうりにく、ぶたにく、レバー だんご	こめ、むぎ、寒あざ紅いも、あぶら ごま、さとう でんぶ、あぶら ごまご、さとう、ラード こめ、あわ あぶら じゃがいも	にんじん、しいたけ、えだまめ チンゲンサイ びっくりジャンボ、赤ピーマン、コーン 小麦、大豆、鶏肉 豚肉 小麦、大豆 大豆	小麦、大豆、豚肉 鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
29	木	あわごぼん チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ アイコトマト シーケサータルト	ぶたにく、レバー、かつおだし とうふ、チキアギ、シーチキン まくら たまご、ベーコン(大豆) きゅうりにく、ぶたにく、レバー だんご	こめ、あわ あぶら じゃがいも あぶら パン、ごまご、でんぶ さとう	金美にんじん、にんにく、のり、にんにく からし、たまねぎ、にんじん いちご、さとう、パイン、グレープフルーツ	大豆、豚肉、鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
30	金	あわごぼん チキンカレー フルーツヨーグルト ぶくじんづけ アイコトマト シーケサータルト	ぶたにく、レバー、かつおだし とうふ、チキアギ、シーチキン まくら たまご、ベーコン(大豆) きゅうりにく、ぶたにく、レバー だんご	こめ、むぎ あぶら さとう	トマト、レタス、しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり さくらんぼ、レモン	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆