

平成28年 1月の予定献立表



那覇市小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらし
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 栄養基準	小学	C=エネルギー 640 kcal	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 20.2 g
	中学	820 kcal	28.8 g	26.0 g

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。

1月のもくひょう：郷土料理のよさをみつけよう

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●

25日(月) 小禄小
29日(金) 小禄中3年
金城中3年
鏡原中3年



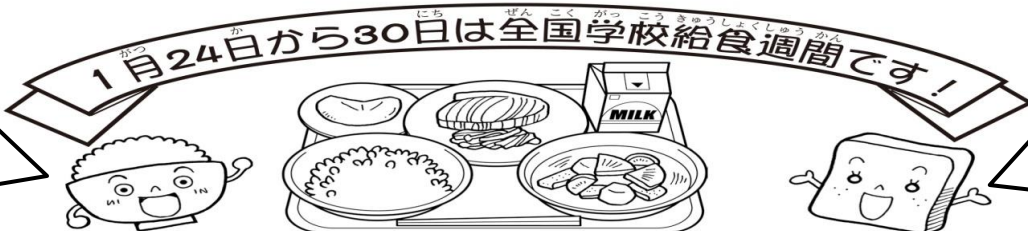
こ ん だ て	6年生のリクエストにおこたえて(さつき小リクエスト) 14日:オムレツ あげパンも全校卒業までに計画予定です。お楽しみに! 給食時間の楽しい思い出にしてくださいね。	5(火) ミミガー酢みそあえ ごぼう鶏肉巻き ちらしずし おぞうに	6(水) みかん コーンサラダ 麦ごはん キーマカレー	7(木) 豆腐の包み蒸し さつまポテト 七草がゆ クーブイリチー	8(金) りんご 温野菜サラダ クリームソースパゲティ(かけて食べてね)
		C 598 P 24.1 F 12.6 C 701 P 26.7 F 13.2	C 697 P 22.1 F 21.9 C 862 P 26.8 F 24.8	C 520 P 20.4 F 24.2 C 567 P 22.4 F 25.7	C 582 P 24.6 F 19.3 C 697 P 28.9 F 21.9
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。12日の給食に取り入れています。	12(火) 鏡開き献立 味付けのり ぜんざい あわごはん 鏡水大根ンブシー	13(水) スティックチーズ コッパン ポイルキャベツ ウイナーほうれん草クリームスープ	14(木) ゴボウサラダ オムレツ チキンライス ラビオリスープ	15(金) 納豆 大根の梅和え 麦ごはん 肉じゃが
		C 718 P 23.8 F 21.0 C 860 P 27.5 F 23.7	C 628 P 25.3 F 27.8 C 753 P 29.7 F 31.1	C 604 P 20.1 F 19.1 C 744 P 24.2 F 23.6	C 666 P 25.2 F 17.1 C 784 P 28.1 F 18.5
こ ん だ て	18(月) 洋風おから ミートボール 麦ごはん 豚汁	19(火) チンジャオロース しゅうまい あわごはん 中華たまごスープ	20(水) 紅芋だんご フルーツシークサー あんかけそば(かけて食べてね)	21(木) 大根サラダ リンゴジャム 小禄中、金城中は揚げパン コッパン ビーフシチュー	22(金) こまつなの和え物 サンマのかば焼き 麦ごはん ゆしどうふ
		C 706 P 25.3 F 26.8 C 828 P 28.8 F 30.0	C 638 P 26.9 F 18.6 C 746 P 30.4 F 20.1	C 640 P 25.8 F 18.3 C 742 P 29.3 F 20.5	C 598 P 24.4 F 20.6 C 706 P 28.6 F 23.4
給 食 週 間	25(月) タンカン かじきのバジル焼き 麦ごはん 煮つけ	26(火) 島にんじんイリチー あぶらみそ あわごはん なかみ汁	27(水) 黒糖パン ミニトマト いんげんソテイ 島だいこんのポトフ	28(木) ちんすこう タコライス アーサのスープ	29(金) まぐろフライ シークサーゼリー ちゅら恋ごはん クレソンのごまあえ
		C 693 P 29.7 F 17.7 C 738 P 35.0 F 18.9	C 653 P 26.0 F 17.5 C 775 P 30.5 F 19.5	C 571 P 23.5 F 20.9 C 685 P 27.5 F 23.8	C 668 P 24.8 F 20.6 C 789 P 28.4 F 22.9

★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。



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☆

★給食の歴史を見てみよう★

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 コッパン、ミルク(脱脂粉乳)、豚肉の竜田揚げ、せんキャベツ、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の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。)