





平成29年 1月の予定献立表

那覇市小椋学校給食センター
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらく
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 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。

こ ん だ て	<h2>1月のもくひょう：郷土料理のよさを見つけよう</h2> <p>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。</p> <div style="text-align: center;">  </div>										
	<p>●1月の欠食予定●</p> <table border="0"> <tr><td>16日 小椋小</td><td>25日 宇栄原小5-3</td></tr> <tr><td>17日 宇栄原小5-1</td><td>27日 小椋中3年</td></tr> <tr><td>24日 さつき小3年</td><td>鏡原中3年</td></tr> <tr><td>宇栄原小5-2</td><td>30日 金城中3年</td></tr> </table>				16日 小椋小	25日 宇栄原小5-3	17日 宇栄原小5-1	27日 小椋中3年	24日 さつき小3年	鏡原中3年	宇栄原小5-2
16日 小椋小	25日 宇栄原小5-3										
17日 宇栄原小5-1	27日 小椋中3年										
24日 さつき小3年	鏡原中3年										
宇栄原小5-2	30日 金城中3年										
あ か き み ど り	<p>カガツテーケニ 鏡水大根 知っていますか？</p> <p>旧小椋村の鏡水地域で栽培されていた伝統野菜です。11日の給食に取り入れています。</p> 										
こ ん だ て	<p>10(火)</p> <p>みかん コーンサラダ</p> <p>麦ごはん キーマカレー</p>	<p>11(水)</p> <p>焼開き献</p> <p>味噌汁のり ぜんざい</p> <p>あわごはん 鏡水大根ソテー</p>	<p>12(木)</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>コッパン</p> <p>ウイナー ほうれん草クリームスープ</p>	<p>13(金)</p> <p>ゴボウサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>チキンライス ラビオリスープ</p>							
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぎゅう肉、ぶた肉、豚レバー、ひよこ豆</p> <p>こめ、もぎ、マゴリ、こむぎこ、つゆ</p> <p>たまねぎ、ピーマン、にんじん、マヨネーズ、グリーンピース、トマト、キャベツ、コーン</p> <p>C 887 P 23.1 F 21.7</p>	<p>牛乳、ぶた肉、あつあげ、こんぶ、みそあずき、のり</p> <p>こめ、あわ、つゆ、さとう、もちこくとう</p> <p>だいこん、にんじん、いんげん</p> <p>C 795 P 23.7 F 21.9</p>	<p>牛乳、とり肉、白花生、白いんげん豆、とうもろこし、ワカメ</p> <p>パン、じゃがいも、マゴリ、こむぎこ、つゆ、さとう</p> <p>ほうれん草、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり</p> <p>C 888 P 22.4 F 21.3</p>	<p>牛乳、ぶた肉、だいず、とり肉、オムレツ</p> <p>こめ、パン粉、ラード、さとう、つゆ、でんぶ、ごま</p> <p>たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ごぼう、マヨネーズ、きゅうり、赤ピーマン、コーン</p> <p>C 892 P 19.7 F 18.2</p>							
こ ん だ て	<p>16(月)</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>かじきのバジル焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>17(火)</p> <p>りんご テンジャオロース</p> <p>あわごはん 中華たまごスープ</p>	<p>18(水)</p> <p>紅芋だんご</p> <p>フルーツシークワサー</p> <p>あんかけそば(かけて食べてね)</p>	<p>19(木)</p> <p>大根サラダ</p> <p>リンゴジャム</p> <p>コッパン ビーフシチュー</p>	<p>20(金)</p> <p>チーズおから</p> <p>ミートボール</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>						
あ か き み ど り	<p>牛乳、油あげ、みそ、かじき</p> <p>こめ、もぎ、じゃがいも、ごま、さとう</p> <p>こまつな、ながねぎ、いんげん、にんじん、もやし</p> <p>C 870 P 24.9 F 14.8</p>	<p>牛乳、卵、きめごし豆腐、ぎゅう肉</p> <p>こめ、あわ、でんぶ、つゆ、ごま油、さとう</p> <p>コーン、えのきたけ、マゴリ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、リンゴ</p> <p>C 788 P 26.4 F 17.2</p>	<p>牛乳、ぶた肉、なると</p> <p>ラーメン、さとう、ごま油、つゆ、もちでんぶ、ごま</p> <p>にんじん、たまねぎ、マゴリ、キャベツ、もやし、マヨネーズ、きくらげ、シークワサー</p> <p>C 840 P 25.9 F 18.3</p>	<p>牛乳、ぎゅう肉、白いんげん豆、ささみ、ぎゅう肉、ワカメ</p> <p>パン、じゃがいも、マゴリ、こむぎこ、ラード、でんぶ、つゆ、さとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、セロリ、トマト、だいこん、きゅうり、リンゴ</p> <p>C 880 P 27.4 F 22.8</p>							
こ ん だ て	<p>23(月)</p> <p>タンカン</p> <p>小魚のあめがらめ</p> <p>麦ごはん 煮つけ</p>	<p>24(火)</p> <p>島にんじんイリチ</p> <p>あぶらみそ</p> <p>あわごはん なかみ汁</p>	<p>25(水)</p> <p>黒糖パン</p> <p>ミニトマト</p> <p>島だいこんのポトフ</p> <p>いんげんソテー</p>	<p>26(木)</p> <p>ちんすこう</p> <p>タコライス</p> <p>アーサのスープ</p>	<p>27(金)</p> <p>こまつなの和え物</p> <p>グルクンのシークワサー</p> <p>麦ごはん ゆし豆腐</p>						
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ、お好み焼、あつあげ</p> <p>こめ、もぎ、さとう、つゆ、アーモンド、ごま、こくとう、はちみつ</p> <p>だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、たんかん</p> <p>C 900 P 21.5 F 16.4</p>	<p>牛乳、なかみ、ぶた肉、ぎゅう肉、だいず、みそ</p> <p>こめ、あわ、つゆ、さとう、ごま</p> <p>こんにゃく、しいたけ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ピーマン</p> <p>C 853 P 26.9 F 19.5</p>	<p>牛乳、とり肉、ウイナー、ベーコン、ツナ</p> <p>パン、こくとう、じゃがいも、つゆ</p> <p>だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ、いんげん、ピーマン、コーン</p> <p>C 848 P 22.7 F 20.4</p>	<p>牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、いんげん、まめ、えんどう(ゆで)、チーズ、アーサ</p> <p>こめ、もぎ、さとう、つゆ、ちんすこう</p> <p>たまねぎ、にんじん、ピーマン、アブラ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、ながねぎ</p> <p>C 889 P 24.8 F 20.6</p>							
こ ん だ て	<p>30(月)</p> <p>納豆 大根の梅和え</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>31(火)</p> <p>りんご 温野菜サラダ</p> <p>クリームソーススパゲティ(かけて食べてね)</p>	<p>1月23日から27日は全国学校給食週間です！！</p> 								
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶた肉、なっとう</p> <p>こめ、もぎ、じゃがいも、つゆ、さとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、だいこん、うめぼし、きゅうり</p> <p>C 894 P 25.6 F 17.1</p>	<p>牛乳、とり肉、ベーコン、とうもろこし、白花生、白いんげん豆、ささみ</p> <p>スパゲティ、マゴリ、こむぎこ、つゆ、マヨネーズ</p> <p>たまねぎ、にんじん、セロリ、マヨネーズ、マゴリ、いんげん、コーン</p> <p>C 877 P 25.3 F 21.4</p>	<p>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。</p> 								
<p>★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。)</p>											

小椋給食センターでは、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☆