

1月の予定献立表

※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・学校においても毎日確認してください。



| 学校給食の栄養基準量 | E=エネルギー | | P=タンパク質 | | F=脂質 | |
|------------|---------|---------|------------|------------|------------|------------|
| | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 |
| | 650kcal | 830kcal | 21.1~32.5g | 27.0~41.5g | 14.4~21.7g | 18.4~27.7g |

全国学校給食週間

1月24日~1月30日

日本で最初の給食



おにぎり、湯ざけ、葉の漬物

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることができない児童を対象に、昼食（おにぎりと漬け物）を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦により、日本中が食料不足になったため、給食は中止になり、多くの子どもたちが栄養失調になりました。

戦後、「ララ（アジア救済団体）」から、脱脂粉乳が寄贈され、東京、神奈川、千葉で、昭和21年12月24日に学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。現在は12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。

沖縄では、昭和30年に寄贈物資（リバック物資）によりミルク給食が始まりました。

今の日本は、飽食の時代と言われるように、食べ物であふれています。食べ物を大切にしているでしょうか？もう一度、自分自身の食生活をふり返ってみましょう。

| 日 | メニュー | 栄養成分 (E, P, F) | 備考 |
|-------|-------------------------------------|--|--|
| 5(火) | ゼリー、こうはくなます、ゆかりごはん、おぞうに | E 576 P 19.3 F 10.3 E 880 P 22.6 F 10.9 | |
| 6(水) | かいそうサラダ、ミートボール、なかよしパン、クリーム | E 562 P 24.6 F 20.5 E 697 P 30.1 F 23.9 | |
| 7(木) | さばのしおやき、ななくさがゆ、じゃがいものそばろに | E 504 P 30.4 F 22.5 E 601 P 38.4 F 26.6 | |
| 8(金) | みかん、はくさいときゅうりのあさづけ、ごはん、おでん | E 563 P 23.1 F 14.2 E 871 P 27.4 F 15.9 | |
| 11(月) | 成人の日 | | |
| 12(火) | パンサンスー、ごはん、マーボー豆腐、とうがん | E 568 P 21.3 F 16.4 E 892 P 24.9 F 18.6 | 今日のマーボー豆腐は、大根と県産冬瓜をそれぞれ半分ずつ使っています。 |
| 13(水) | えだまめサラダ、きなこあげパン、クラム、チャウダー | E 610 P 24.1 F 24.2 E 789 P 29.7 F 29.3 | 中学3年生にとって、最後のあげパンです。食事の前後は手をしっかり洗いましょう。 |
| 14(木) | いそかあえ、べにいもコロッケ、ごはん、たまごトアサのスープ | E 584 P 20.3 F 17.1 E 677 P 24 F 18.2 | 観光客が減り、紅芋がたくさん余っているそうです。県産紅芋を使ったコロッケです。 |
| 15(金) | ほうれん草のごまあえ、いわしのみそに、ごはん、けんちんじる | E 555 P 25.1 F 16 E 645 P 27.9 F 17.2 | ほうれん草を食べると、ビタミンだけでなく、鉄分やカルシウムなどもたくさんとれます。 |
| 18(月) | ビビンバ(ナムル)、ビビンバ(ぎゅうにいため)、ごはん、ビーフンスープ | E 543 P 23.6 F 14.8 E 651 P 28 F 16.7 | ビビンバは、韓国の料理です。牛肉炒めやナムルをご飯と混ぜて食べてください。 |
| 19(火) | フルーツポンチ、おぎごはん、ポークカレー | E 855 P 21.8 F 18.6 E 802 P 25.8 F 19.1 | 南小6年生が那覇市選挙管理委員会の出前授業で給食選挙を行いました。結果は... |
| 20(水) | ムーチャー、じゃこごはん、こまつなのしらあえ | E 616 P 19.9 F 18.1 E 713 P 23.2 F 20.7 | 旧12月8日は、鬼餅(ウニムーチャー)です。こねたもち粉を月桃の葉に包んで蒸します。 |
| 21(木) | みかん、ひじきいため、ごはん、とうがんのみそに | E 597 P 24.8 F 17.3 E 715 P 29.5 F 19.9 | ひじきは、鉄分を多くふくみます。よって、ひじきを食べると、貧血予防になります。 |
| 22(金) | ちくぜんに、きびなごカリカリフライ、ごはん、かきたまじる | E 581 P 25.1 F 17.9 E 728 P 30.6 F 21.4 | 筑前煮の「筑前」とは、今の福岡県北部・西部の昔のよび方です。では、「琉球」は何県？ |
| 25(月) | たんかん、ヌンクグラー、ごはん、チムシンジ | E 579 P 23.1 F 17.6 E 697 P 27.6 F 20.3 | 鏡原中3年欠食(道路決定)。全国学校給食週間です。県産野菜を展示します。 |
| 26(火) | ミヌダル、クファジュージー、ミミガーのすみそあえ | E 619 P 31.3 F 22.4 E 748 P 38 F 26.5 | ミヌダルとは、豚ロース肉に下味をつけ、黒すりごまをまぶし蒸した琉球料理です。 |
| 27(水) | ロコモコどん、ごはん、ハンバーグ、めだまやき、ロングライススープ | E 609 P 23.8 F 18.7 E 698 P 25.7 F 19.6 | 那覇市とハワイ州ホノルル市は、姉妹都市提携60周年を迎えます。ハワイ料理給食です。 |
| 28(木) | にくやさいそば、スープ、にくやさいいため、県産まぐろカツ | E 618 P 28.9 F 23.9 E 758 P 35.2 F 28.2 | 今日は、沖縄県から無償提供していただいた県産まぐろです。県産品を食べよう！ |
| 29(金) | ヨーグルト、チデアクニーイリチー、おぎごはん、ソーキじる | E 605 P 24.2 F 16 E 723 P 28.6 F 18 | ソーキ汁の大豆は、鏡水大豆です。ソーキの骨は、学級で処分してください。 |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和3年1月

詳細献立表(アレルギー)

鏡原学校給食センター

※「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。

917-3492

| | |
|--|---|
| 表示義務(特定原材料)の品目 | その他 |
| 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに | 豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山芋、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイン、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン |
| ※ 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。 | ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 |
| ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。 | ※ 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 | ゆかりごはん おそうじ こぼくなます ゼリー | とりにく(タラ) | こめ、さとう もち さとう | しそ だいごん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ だいごん、にんじん、ゆず いちご | |
| 6 | 水 | なまよパン チキンとうにゅうクリームに ミートボール かいそうサラダ | 脱脂粉乳 とりにく、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう | ショートニング、さとう、こむぎこ じゃがいも、油、こむぎこ、乳なしマーガリン | たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、しめじ、ブロッコリー、にんにく | 小麦 小麦 |
| 7 | 木 | ななくさがゆ さばのおおやき じゃがいものそぼろに | とりにく、かまぼこ(タラ)、あぶらあげ さば とりにく、あつあげ | こめ じゃがいも、油、さとう、でん粉 | せり、なす、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、こまつな、だいごん、にんじん | |
| 8 | 金 | ごはん おでん はくさいときゅうりのあさづけ みかん | ぶたにく、こんぶ、ちくわ(タラ)、うずらの卵、だいご かつおぶし | こめ 油、さとう、ごま さとう | だいごん、にんじん、チンゲンサイ、ごんにやく はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず みかん | |
| 12 | 火 | ごはん マーボーとうがん | 豚肉、ぶたレバー、とうふ、だいご、みそ | こめ 油、さとう、でん粉 | とうがん、だいごん、たまねぎ、にんじん、らな、なごぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、トマト | 小麦、魚介エキス(かきホタテ) |
| 13 | 水 | パンサンスー きなこあげパン クラムチャウダー | ハム(乳)、たまご 脱脂粉乳、きなこ ベーコン、あさり、貝柱、脱脂粉乳、いんげんまめ | マロニー、ごま油、ごま、さとう ショートニング、さとう、小麦粉、油、黒糖 | きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、パセリ | 小麦、乳 |
| 14 | 木 | えだまめサラダ ごはん たまごとアーサのスープ ペにいもコロケ | ハム(乳)、ひじき たまご、とりにく、アーサ だいご | さとう、ごま こめ でん粉 ペにいも、さとう、もち粉、小麦粉、パン粉、油 | もやし、にんじん、えだまめ ながねぎ、えのきたけ | 小麦 |
| 15 | 金 | いそかあえ ごはん けんちんじる いわしのみそに ほうれんそうのごまあえ | あぶらあげ、のり とうふ いわし、みそ とりにく | ごま油 こめ さとう、でん粉 ごま、さとう | ほうれんそう、キャベツ、にんじん しいたけ、だいごん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん、かんでん | |
| 18 | 月 | ごはん ピビン(きゅうりにくいため) ピビン(ナムル) ビーフンスープ | きゅうりにく 豚肉 | こめ 油、さとう、ごま油、ごま ごま油、ごま ビーフン、ごま油 | たまねぎ、にんにく ほうれんそう、もやし、にんじん、白菜キムチ にんじん、チンゲンサイ、ながねぎ、しいたけ、たけのこ | 小麦 小麦、さばエキス |
| 19 | 火 | むぎごはん ポークカレー フルーツパンチ | ぶたにく、だいご 豆乳 | こめ、麦 じゃがいも、油、こむぎこ、乳なしマーガリン さとう | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく もも、パイン、みかん、アロエ、りんご果汁、もも果汁、ぶどう果汁、寒天、シークワーサー果汁 | 小麦 |
| 20 | 水 | じゃこごはん こまつなのしらあえ ムーチー | チリメン、とりにく とうふ、みそ | こめ、油 ごま、さとう ペにいも、もち粉、さとう、じゃがいも、でん粉 | ごんにやく、にんじん、えだまめ こまつな、もやし、にんじん | |
| 21 | 木 | ごはん とうがんのみそに ひじきいため みかん | ぶたにく、あつあげ、みそ ひじき、ぶたにく、かまぼこ(タラ)、だいご | こめ 油、さとう 油、さとう | とうがん、にんじん、チンゲンサイ、ごんにやく、しょうが にんじん、らな、ごんにやく みかん | |
| 22 | 金 | ごはん かきたまじる きびなごかりかりフライ ちくぜんに | たまご、とうふ きびなご とりにく、ちくわ(タラ) | こめ でん粉 じゃがいも、水あめ、さとう、でん粉、米粉、玄米粉、油 油、さとう | こまつな、にんじん、えのきたけ しょうが にんじん、ごぼう、れんこん、ごんにやく、しいたけ、えだまめ | |
| 25 | 月 | ごはん チムシンジ スnekグラー | ぶたにく、ぶたレバー、みそ ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ) | こめ じゃがいも 油、さとう | にんじん、だいごん、ねぎ、しょうが、にんにく だいごん、にんじん、からし、ごんにやく、グリーンピース | |
| 26 | 火 | たんかん クワジューシー ミヌダル ミミガーのすみそあえ | ぶたにく、こんぶ、かまぼこ(タラ)、あぶらあげ ぶたにく ぶたにく、みそ | こめ、油 さとう、ごま さとう | たんかん にんじん、ねぎ、しいたけ だいごん、きゅうり、こまつな、にんじん、シークワーサー果汁 | |
| 27 | 水 | ごはん ロコモコどん(ハンバーグ) ロコモコどん(めだまやき) ロングライススープ | とりにく、ぶたにく、だいご たまご とりにく | こめ 油、さとう、でん粉、じゃがいも 水あめ、油 練豆腐、はるさめ | たまねぎ、マッシュルーム ゼラチン しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、セロリ、ねぎ、しいたけ | 小麦 乳 |
| 28 | 木 | 肉野菜そば(めん) 肉野菜そば(汁) 肉野菜そば(具) 黒蜜まぐろカツ | | 沖縄そば(小麦、油) | ねぎ キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし | |
| 29 | 金 | むぎごはん ソーキじる チヂクニーイリチ ソファール元氣ヨーグルト | ぶたにく、こんぶ ぶたにく、みそ、チキアギ(タラ) 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン | こめ、麦 さとう、油 さとう | かがんじ、だいごん、こまつな、しょうが しまにんじん、いんげん、ごんにやく、にんにく、ば | 乳 |