令和３年
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=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こんだて	2021年も　泊小給食室 みんなで力を合わせて安全でおいしい給食づくりにつとめます！ ★7日は七草 ★11日は鏡開き	5(火) 牛乳 ごはん スンシーイリチー おぞうに	6(水) 牛乳 ごはん マーボーどうふ バンサンスー	7(木) 牛乳 ★うちなー七草ぞうすい ヌンクーグヮー だいがくいも	8(金) 牛乳 ごはん ★ロコモコ コンソメスープ ★ハワイ ホノルル市 姉妹都市提携 60周年 記念こんだて
あか		牛乳,豚肉,あぶらあげ,かまぼこ,昆布,鶏肉	牛乳,豚肉,鶏レバー,絹ごし豆腐,豆腐,みそ,ハム	牛乳,鶏肉,豚肉,かまぼこ,厚揚げ	牛乳,ハンバーグ,たまご
き		米,油,さとう,おもち	米,油,ごま油,かたくり粉,春雨,ごま,さとう	米,麦,さとう,油,さつまいも,水あめ,黒糖	米,さとう,油,じゃがいも
みどり		かんぴょう,たけのこ,こんにゃく,にんじん,だいこん,こまつな,椎茸	にんじん,たまねぎ,にら,たけのこ,椎茸,にんにく,きゅうり,もやし,キャベツ,シークァーサー果汁	クレソン,だいこんの葉,ほうれんそう,こまつな,だいこん,ふだんそう,山菜葉,椎茸,にんじん,いんげん,春の七草	たまねぎ,にんにく,キャベツ,赤ピーマン,だいこん,セロリー,しめじ,ブロッコリー
小学校		E 559 P 22.2 F 14.7	E 582 P 22.6 F 17.5	E 433 P 20 F 13.4	E 573 P 22.8 F 16
こんだて	11(月) 成人の日	12(火) 牛乳 ごはん ごもくきんぴらどん ゆかりあえ ★ぜんざい	13(水) 牛乳 ひじきごはん チーズはんぺんフライ ささみのあえもの	14(木) 牛乳 ごはん 高野豆腐のたまごとじ ほうれんそうのごまあえ	15(金) 牛乳 スパゲティジェノベーゼ ポテトとウィンナーのチーズがらめ
あか		牛乳,豚肉,チキアギ,金時豆	牛乳,あぶらあげ,ひじき,豚肉,かまぼこ,鶏肉	牛乳,ごうや豆腐,鶏肉,卵,かまぼこ	牛乳,ベーコン,鶏肉,チーズ,ウインナー
き		米,ごま,さとう,油,ごま油,かたくり粉,おし麦,黒糖,おもち	米,麦,油,さとう,パン粉,ごま	米,さとう,ごま	スパゲティ,油,オリーブ油,バター,じゃがいも
みどり		れんこん,ごぼう,たまねぎ,赤ピーマン,こんにゃく,いんげん,きゅうり,だいこん,赤しそ	椎茸,えだまめ,にんじん,こまつな,キャベツ,コーン	たまねぎ,にんじん,ごぼう,椎茸,いんげん,ほうれんそう,もやし	たまねぎ,赤ピーマン,こまつな,しめじ,バジル,にんにく
小学校		E 677 P 17.9 F 18.2	E 641 P 23.8 F 25.4	E 574 P 24.1 F 17.4	E 590 P 22.4 F 25.5
こんだて	18(月) 牛乳 ごはん チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	19(火) 牛乳 すきやきごはん えだまめととうふのミンチカツ おかかあえ	20(水) 牛乳 ごはん はっぽうさい キャベツの中華サラダ	21(木) 牛乳 ごはん マーミナーチャンプルー 魚汁 みかん	22(金) 牛乳 こくとうパン 島やさいのクリームシチュー こまつなときのこのサラダ
あか	牛乳,鶏肉,鶏レバー	牛乳,牛肉,ミンチカツ(鶏肉・豆腐),けずりぶし	牛乳,豚肉,イカ,うずらの卵,鶏肉	牛乳,豚肉,チキアギ,厚揚げ,アラスカめぬけ,わかめ	牛乳,鶏肉,ベーコン,白花豆,白いんげんまめ,スキムミルク,鶏肉
き	米,じゃがいも,小麦粉,バター,油,生クリーム	米,麦,油,サラダ油,パン粉	米,油,ごま油,かたくり粉,ごま,さとう	米,油	黒糖パン,じゃがいも,小麦粉,バター,油,ごま,さとう
みどり	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,プルーン,キャベツ,コーン	ごぼう,たまねぎ,にんじん,しめじ,長ねぎ,椎茸,こまつな,キャベツ,もやし,えだまめ	はくさい,ヤングコーン,にんじん,たまねぎ,きくらげ,たけのこ,絹さや,キャベツ,きゅうり,こまつな	にんじん,もやし,キャベツ,からし菜,だいこん,ねぎ,しょうが,うんしゅうみかん	たまねぎ,島ニンジン,にんじん,へちま,とうがん,チンゲンサイ,エリンギ,こまつな,キャベツ,しめじ,コーン
小学校	E 652 P 19.6 F 21.8	E 577 P 22.1 F 17.6	E 547 P 20.7 F 17.6	E 541 P 23.6 F 14.7	E 566 P 23.1 F 19.8
こんだて	25(月)　給食週間① 牛乳 ジャンボおにぎり(ごはん・のり) あぶらみそ ほうれんそうのおひたし 沖縄風みそ汁	26(火)　給食週間② 牛乳 クファジューシー 芋クジてんぷら ごまじゃこあえ	27(水)　給食週間③ 牛乳 ごはん ぶたどん(具) ゴーヤー入りぶたしゃぶサラダ	28(木)　給食週間④ 牛乳 やさいそば 手作りチキアギ	29(金)　給食週間⑤ 牛乳 ごはん ☆まぐろのシークァーサーみそやき チデークニイリチー アーサ汁
あか	牛乳,焼のり,ツナ,豚肉,みそ,けずりぶし,ポーク,豆腐	牛乳,豚肉,かまぼこ,昆布,しらす干し	牛乳,豚肉	牛乳,豚肉,すけとうだら,イカ,もずく	牛乳,まぐろ,みそ,豚肉,アーサ,豆腐
き	米,さとう,油	米,油,芋くじ天ぷら,ごま,さとう,ごま油	米,油,さとう,かたくり粉,ごま	おきなわそば,油,かたくり粉,やまいも	米,さとう,油,かたくり粉
みどり	しょうが,ほうれんそう,はくさい,とうがん,へちま,にんじん,チンゲンサイ	にんじん,椎茸,ねぎ,きゅうり,こまつな,キャベツ	たまねぎ,こんにゃく,赤ピーマン,椎茸,ピーマン,黄ピーマン,長ねぎ,にんにく,きゅうり,ゴーヤー,キャベツ,コーン	もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ,ごぼう,えだまめ	シークァーサー果汁,島ニンジン,にんじん,たまねぎ,にんにく葉,こんにゃく,にんにく,しょうが
小学校	E 583 P 23.8 F 17.8	E 612 P 18.2 F 20	E 583 P 19.7 F 19.7	E 555 P 31 F 19.1	E 572 P 33.6 F 12.3

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごしていましたか？
さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

知っているかな　学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

☆29日のマグロカツは先月に引き続き沖縄県の農林水産部水産課の補助を受けて県産マグロを使ったシークァーサーみそやきを提供します！那覇市の市魚でもあるおいしいマグロを味わってくださいね！