

1月のよていこんだてひょう

※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。



那覇市立泊小学校(給食室直通)

TEL・FAX 098-917-3474

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

1月のきゅうしょくもくひょう

- ・がっこうきゅうしょくについてかんがえてみよう
- ・きゅうにゆうについてしろう



あけましておめでとうございます。あたらしとしむか。新しい年を迎えました。

2025年も泊っ子の元気を支えるような給食になるよう、

給食室一同、力を合わせて頑張っています。本年もよろしくお願いたします。



こ ん だ て	小学校	7(火) 七草 ちゅうかポテト うちなー ナンクーグー ななくさぞうすい	8(水) ブロッコリーのサラダ オレンジ ぜんりゅうふん まぐろの パン トマトに	9(木) かんこくサラダ たかなチャーハン はるまき	10(金) 鏡開き(1/11) ぜんざい ごもく きりぼしだいこんと こまつなのあえもの
		E 436 P 17.7 F 18.9	E 573 P 23.5 F 18.1	E 696 P 18.5 F 32.8	E 677 P 18.5 F 18.1
こ ん だ て	小学校	13(月) 成人の日 はくさいのナムル おぎごはん マーボー豆腐	14(火) だいこんのゆずあえ あつやきたまご あずきごはん さつまじる	15(水) こしょうがっ 小正月 ひじきいため ゆかりごはん とうがんじる	16(木) りんご スパゲティ かぼちゃとまめの ジェノベーゼ サラダ
		E 592 P 23.6 F 18.9	E 564 P 20.3 F 15.7	E 507 P 21.5 F 13.1	E 546 P 20.4 F 23.7
こ ん だ て	小学校	20(月) フータシャー ミヌダル ごはん もずくのスープ	21(火) アガラサー チデークニ イリチー ごはん ゆし豆腐	22(水) アーモンドあえ タンカン べにいもパン しまやさいの クリームシチュー	23(木) ウサチ クファージュシー うむくじ てんぷら
		E 581 P 24.9 F 23.9	E 561 P 22.3 F 12.5	E 615 P 23.5 F 22.2	E 577 P 18.0 F 17.4
こ ん だ て	小学校	27(月) ごはんのうえに「ルー」 をかけてたべてね チキンカレー ふゆやさい サラダ	28(火) シークワサー すぶた ごはん たまごスープ	29(水) きゅうしょうがっ 旧正月 クーパイリチー こくとうちんすこう くろまい ごはんに しまにんじんと ぶたにくのおしる	30(木) みその日 あさりとチンゲンサイの いためもの わかめごはん ぐだくさん みそしる
		E 596 P 20.0 F 16.9	E 515 P 22.5 F 14.4	E 608 P 22.9 F 16.8	E 546 P 21.1 F 16.8
こ ん だ て	小学校	31(金) きんかん ほうれんそうのごまあえ ごはん すきやき	給食週間、最終日は「日本最初の給食」がテーマです。日本で最初の給食は「おにぎり、魚の塩焼き、漬物」でした。この日は泊っ子に「最初の給食」をイメージして食べて欲しいと思っています。		
		E 611 P 30.9 F 21.0			

食育だより



11/25~5年生へ食育授業を実施しました。

身近なお菓子やジュースに含まれる砂糖の量について学習しました。

栄養士からは、「間食はお菓子やジュースだけでなく、成長期に必要な

栄養(鉄、カルシウム、エネルギーなど)を補給する役割を持っている

という事をお話しました。ぜひ、子どもたちからお話聞いてみてくださいね!

間食にもおすすめ!

しらすトースト



材料 (1人分)

- 食パン..... 1枚
- マヨネーズ..... 大さじ 1/2
- しらす..... 2g
- スライスチーズ..... 1枚

ワンポイント お手軽でカルシウムもたっぷりだよ!

作り方

- ①パンにチーズをのせて、その上からしらすをまぶし、マヨネーズをかけて、トースターで焼く。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。