

# 令和2年度1月 予定献立表

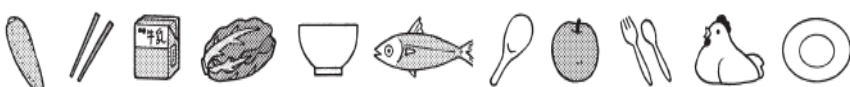
那覇市立壺屋小学校

|                  |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 今月の給食目標<br>郷土の食べ物を知ろう                                                             |                                                                                     | 今月の予定                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
|                  |                                                                                   |                                                                                     | ★5日:2学期後半開始<br>★12日:壺屋焼使用(5-1)<br>★18日:壺屋焼使用(5-2)                                 |                                                                                     | ★18日~22日:学校給食週間<br>★22日:壺屋焼使用(4-1)<br>★26日:壺屋焼使用(4-2)                               |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て |  | 5(火) ◎2学期後半開始<br>くろまいごはん<br>レンコン入りつくね<br>こうはくなます<br>イナムドゥチ<br>りんご                   |  | 6(水)<br>なかよしパン<br>にくだんごのクリームシチュー<br>キャベツのカレーふうみサラダ<br>ソフトチョコ                        |  | 7(木)<br>ななくさぞうすい<br>さばのゴマみそに<br>フーイリチー<br>おいものだいふく                                    |  | 8(金)<br>ごはん<br>とうがんンブシー<br>チンゲンサイのちゅうかあえ<br>フルーツシークワーサー                               |        |                                                                                       |
| 栄養価              | E 566 P 21.8 F 12.6                                                               |                                                                                     | E 635 P 22.5 F 22.9                                                               |                                                                                     | E 571 P 30.7 F 22.9                                                                 |                                                                                       | E 562 P 25 F 14                                                                     |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て |  | 12(火)<br>ごはん<br>いわしのトマトに<br>せんぎりイリチー<br>もずくスープ<br>★壺屋焼<br>(5-1)                     |  | 13(水)<br>バーガーパン<br>ハンバーグデミグラスソース<br>コールスローサラダ<br>マッシュルームスープ                         |  | 14(木)<br>メキシカンライス<br>オムレツ<br>ポテトとブロッコリーのソテー                                           |  | 15(金) ●県産和牛献立<br>ごはん<br>けんさんわぎゅうのすきやき<br>きりぼしだいこんのウサチー                                |        |                                                                                       |
| 栄養価              | E 628 P 28.3 F 20.6                                                               |                                                                                     | E 607 P 24.2 F 22.9                                                               |                                                                                     | E 559 P 21.6 F 18.2                                                                 |                                                                                       | E 623 P 25.2 F 21.1                                                                 |                                                                                       |                                                                                           |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 18(月) ★学校給食週間<br>ごはん<br>ミヌダル<br>ヌンクーグワー<br>アーサいりゆしどうふ<br>★壺屋焼<br>(5-2)            |    | 19(火) ★学校給食週間<br>フーチバー juice<br>びっくりジャンボのゴマあえ<br>うむくじてんぷら                         |    | 20(水) ★学校給食週間<br>ごはん<br>もずくどん<br>チムシンジ<br>タンカン                                      |    | 21(木) ★学校給食週間<br>おきなわそば<br>ハンダマのすみそあえ<br>サーターアンダギー                                  |    | 22(金) ★学校給食週間<br>ごはん<br>まぐろのシークワーサーみそやき<br>クービーイリチー<br>カガンジデークニー<br>★壺屋焼<br>のおつゆ<br>(4-1) |    |
| 栄養価              | E 595 P 27.3 F 19.5                                                               |                                                                                     | E 637 P 18.3 F 21.9                                                               |                                                                                     | E 568 P 23.6 F 13.9                                                                 |                                                                                       | E 686 P 32.5 F 26.3                                                                 |                                                                                       | E 556 P 27.7 F 14.1                                                                       |                                                                                       |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 25(月)<br>ごはん<br>ポークカレー<br>フルーツしらたま                                                |  | 26(火)<br>ゆかりごはん<br>やさしいりつくね<br>おからイリチー<br>かぼちゃのみそしる<br>★壺屋焼<br>(4-2)              |  | 27(水)<br>ごはん<br>おでん<br>ポテトののりしおあげ                                                   |  | 28(木)<br>チキンライス<br>ちりめんオムレツ<br>まめまめサラダ                                              |  | 29(金)<br>ほうれんそうとトマトのスパゲティ<br>ミンチカツ<br>ごぼうとナッツのサラダ                                         |  |
| 栄養価              | E 640 P 20.7 F 15.4                                                               |                                                                                     | E 543 P 20.2 F 13.1                                                               |                                                                                     | E 634 P 25.1 F 20.7                                                                 |                                                                                       | E 590 P 25.6 F 20.8                                                                 |                                                                                       | E 608 P 20.5 F 28.2                                                                       |                                                                                       |

## 給食だより 1月

あけましておめでとうございます。新しい一年のスタートです。今年も壺屋っ子の皆さんが元気いっぱい健康で過ごせるように、おいしい給食を届けていきます。どうぞよろしくお願いします。

壺屋小学校では、今月18日(月)～22日(金)が学校給食週間になっています。沖縄の郷土料理がたくさん登場しますので、お楽しみに！

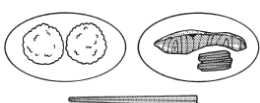


### 1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

### 学校給食の始まり

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりとされています。当時の献立は塩づけ、おにぎり、漬物といわれます。それから全国各地に広まってきました。



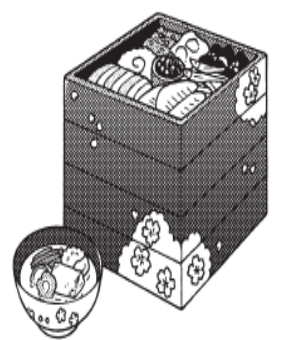
### 給食はおいしい教材！

給食はおいしい食事での体の成長を支えるだけでなく、みなさんが栄養素の知識や望ましい食生活や食事のマナーなどを身につけたり、行事食や郷土食を通して、地域の文化や伝統を学んだりすることができる教材でもあります。



## 正月の行事食 おせち料理・雑煮

正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。こういった行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。



### 鏡もちの上にみかん？

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えるものです。もちの上にみかんを飾る家庭も多いと思いますが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「代だい(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



### クイズ

### 七草がゆに入れるすすなって何？

- ①ねぎ
- ②かぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なずな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ。「すすな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

|