

# 令和3年度1月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

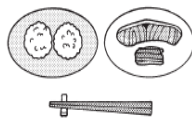
こ ん だ て		5(水) ◎2学期後半開始 くろまいごはん たづくり こうはくなます おぞうに みかん	6(木) あげパン ポークビーンズ フレンチサラダ	7(金) ななくさぞうすい しいらのシークワサーみそやき フーイリチー もものタルト	
栄養価		G 580 P 22.4 F 12	G 636 P 24.2 F 23.3	G 531 P 32.2 F 18.2	
こ ん だ て		11(火) ◎鏡開き わかめごはん にくどうふ ごもくあつやきたまご みたらしだんご	12(水) バーガーパン てりやきハンバーグ コールスローサラダ べにいものクリームスープ	13(木) ごはん レバニラいため キムチスープ りんご	14(金) メキシカンライス かぼちゃとさつまいものコロック ひじきサラダ オレンジ
栄養価		G 624 P 29 F 15.8	G 701 P 27.1 F 28.2	G 554 P 23 F 16	G 609 P 20.4 F 22.7
こ ん だ て	17(月) ◎学校給食週間 ごはん ミヌダル ヌンクーグワー アーサイリゆしどうふ ★壺屋焼(6-1)	18(火) ◎学校給食週間 ごはん てづくりうじらどうふ ミミガーあえ カガンジデークニーのおつゆ	19(水) ◎学校給食週間 もちきびごはん パパイアとしまにんじんのイリチー いかすみじる ちんすこう ★壺屋焼(6-2) <small>汚れが目立たない服を着てきてね</small>	20(木) ◎学校給食週間 フーチパージュシー マグロカツ びっくりジャンボのゴマあえ パッションフルーツゼリー	21(金) ◎学校給食週間 なかもそば ハンダマのすみそあえ タンカン ★壺屋焼(5-1)
栄養価	G 745 P 39.9 F 32.7	G 599 P 25.8 F 19.1	G 617 P 24.5 F 16.4	G 604 P 23.7 F 21	G 603 P 32.3 F 21.1
こ ん だ て	24(月) ごはん おやこどん あおなとどうふのみそしる みかん	25(火) スパゲティジェノベーゼ オムレツ トマトスープ	26(水) ごはん ホキのみみじやき きんぴらごぼう はくさいときのこのみそしる	27(木) メープルトースト しろはなまめのシチュー にんじんとツナのサラダ	28(金) ごもくおこわ ひとくちもまん つくねいりはるさめスープ ★壺屋焼(5-2)
栄養価	G 603 P 28.4 F 16.2	G 543 P 22.8 F 23.5	G 587 P 26.8 F 17.9	G 610 P 23.5 F 23	G 579 P 25 F 16.3
こ ん だ て	31(月) ナン ほうれんそうのキーマカレー キャベツのアーモンドあえ バナナ	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2 style="color: blue;">今月の給食目標</h2> <h3 style="color: blue;">郷土の食べ物を知ろう</h3> </div>			<h2 style="color: blue;">今月の予定</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>★5日: 2学期後半開始</li> <li>★17日~21日: 学校給食週間</li> <li>★17日: 壺屋焼使用(6-1)</li> <li>★19日: 壺屋焼使用(6-2)</li> <li>★21日: 壺屋焼使用(5-1)</li> <li>★28日: 壺屋焼使用(5-2)</li> </ul>
栄養価	G 558 P 20.7 F 22.8				

## 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17日(月)~21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~30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



## 日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみよう。

- かつおのたたき (高知県)**  
もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。
- へしこ (福井県)**  
若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。
- いも煮(山形県)**  
さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。
- 太巻きすし(千葉県)**  
農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。
- 柿の葉ずし(奈良県)**  
柿で締めたまさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しすし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみが特徴。



## 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。

## クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

### 黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お釜に困らないように
- ③勉強がよくできるように

### えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿

