


# 令和3年度1月 予定献立表(さしかえ)

那覇市立壺屋小学校

こ ん だ て	<p>1月12日(水)～25日(火)までの分散登校期間中は、献立を変更して、同じ献立を2日間続けて提供します。献立の変更に伴い、学校給食週間の献立も変更になっています。 中止になった献立は、来月以降に入れられるように調整する予定です。よろしくお願いします。</p>				12(水)	13(木)	14(金)
					ごはん 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	ごはん 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	ごはん レバニラいため キムチスープ ちんすこう
栄養価					C 711 P 23.9 F 25.5	C 711 P 23.9 F 25.5	C 616 P 23.6 F 20.3
こ ん だ て	17(月) ◎学校給食週間	18(火) ◎学校給食週間	19(水) ◎学校給食週間	20(木) ◎学校給食週間	21(金) ◎学校給食週間		
	ごはん レバニラいため キムチスープ ちんすこう	ごはん ミヌダル ヌンクグラー アーサイりゆしどうふ	ごはん ミヌダル ヌンクグラー アーサイりゆしどうふ	フーチバーजू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	フーチバーजू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		
栄養価	C 616 P 23.6 F 20.3	C 745 P 39.9 F 32.7	C 745 P 39.9 F 32.7	C 610 P 24.8 F 21.1	C 610 P 24.8 F 21.1		
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)		
	ごはん おやこどん あおなととうふのみそしる みかん	ごはん おやこどん あおなととうふのみそしる みかん	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	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	ごもくおこわ ひとくちももまん つくねいりはるさめスープ		
栄養価	C 600 P 27.8 F 16.2	C 600 P 27.8 F 16.2	C 587 P 26.8 F 17.9	C 610 P 23.5 F 23	C 579 P 25 F 16.3		
こ ん だ て	31(月)	<p><b>今月の給食目標</b> <b>郷土の食べ物を知ろう</b></p>		<p><b>今月の予定</b> ★17日～21日:学校給食週間 ★12日～25日:分散登校 献立変更あり</p>			
	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						
栄養価	C 558 P 20.7 F 22.8						

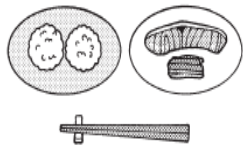
## 給食だより 1月

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。



### 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。

## 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ましょう。

**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して、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、こんにやく、ねぎなどを鍋で煮ます。

**太巻きずし (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。

**からしれんこん (熊本県)**  
れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。

**柿の葉ずし (奈良県)**  
塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。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。

### 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まめに喜らせるように
- ②お金に困らないように
- 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

ごちそうさまでした①/2020

新築◎/2020

