令和3年
1月 の予定献立表

銘苅学校給食センター
TEL:917-3463
FAX:869-2601

※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=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
	中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g

こんだて

賀正!2021年が始まります。気持ちも新たに色々なことに挑戦したいですね。さむくてふとんから出るのもつらい時期ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。給食もたくさん食べましょう♪

★1月の給食目標★
郷土料理の良さをみつけよう

ウチナームンはヌチグスイ♪

あつくて食物の確保が難しい沖縄の食生活は、昔から少ない産物を大切に扱い工夫してきました。さまざまな植物を食生活に取り入れ、豚はひづめと鳴き声以外を使いこなし、行事食やダシのきいた野菜たっぷりの汁、イリチーなど、先人の知恵から栄養あふれる**「ヌチグスイ」**をあみだしてきました。
飽食の時代の今こそ、大切にしたい食文化ですね。

冬はウチナーやさいがすくすく育ちます♪
栄養たっぷりなのでたくさん食べてね♪

こんだて

◎24日～30日◎
全国学校給食週間

この期間は、戦後、学校給食が再開された日を記念して作られました。
学校給食の役割や意義についての理解を深め、関心を高める週間です。

	5(火)食べて体が目ざめる!	6(水)島野菜エキスを食べて♪	7(木)七草から命を分けてもらう	8(金)なぜ、もちを食べるの?
	元気ヨーグルト 牛乳 さんまのしょうが煮 しそごはん とん汁	牛乳 とうふサラダ 島やさいシチュー 紅いも粉パン	みかん 牛乳 たくあんのごまあえ ちくぜんに うちなー七草がゆ	はいがふりかけ 牛乳 手作りぜんざい ごはん 冬瓜ンブシー
小学校	E 582 P 26.3 F 17.5	E 589 P 22.9 F 23.3	E 400 P 16 F 11.5	E 658 P 23 F 18.1
中学校	E 706 P 29.7 F 18.7	E 792 P 28.8 F 28.4	E 439 P 17.6 F 12.3	E 822 P 27.5 F 20.2

こんだて

沖縄をささえてきた郷土料理の歴史や想いを食べてほしい

	12(火)食欲をそそるカレー♪	13(水)肉じゃがの栄養バランス	14(木)おこわって何だろう?	15(金)色のこい野菜も大切。
	牛乳 フルーツポンチ むぎごはん 島やさいカレー	しそ味ひじき 牛乳 大根サラダ むぎごはん 肉じゃが	牛乳 キャベツのゴマあえ 県産たまごやき 中華おこわ	さつまスティック 牛乳 ほうれん草ナムル グラタン スパゲティナポリタン
小学校	E 617 P 20.4 F 16.3	E 588 P 19.5 F 17.9	E 546 P 20.8 F 18.3	E 506 P 18.5 F 18.7
中学校	E 774 P 24.3 F 18.1	E 737 P 22.8 F 20.1	E 611 P 22.7 F 19.7	E 587 P 21.3 F 20.4

こんだて

	18(月)大根の栄養パワーは?	19(火)「ふー」=タンパク質。	20(水)那覇育ちのかがんじ大根	21(木)沖縄の恵みに感謝♪	22(金)ちんすこうにも、ぶた?
	みかん 牛乳 あげだしどうふ南蛮たれ ごはん 大根の煮つけ	牛乳 ぶたキャベみそいため くるまふナゲット 青菜ごはん にらたま汁	ウサチ(酢の物) 牛乳 うむくじ天ぷら マーボーかがんじ大根 げんまい入りごはん	タンカン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ もずく丼 むぎごはん	ちんすこう 牛乳 大根のうめあえ 肉野菜いため 沖縄そば
小学校	E 610 P 21.6 F 20.2	E 522 P 25.5 F 15.3	E 645 P 22.7 F 20.4	E 609 P 19.5 F 18.8	E 646 P 26.7 F 22.7
中学校	E 748 P 24.7 F 22.2	E 677 P 31.6 F 17.4	E 790 P 26.9 F 22.7	E 804 P 23.6 F 23	E 761 P 31.5 F 25.1

こんだて

	25(月)祝♪学校給食記念日	26(火)沖縄の祝いはぶた肉♪	27(水)チャンプルーは豆腐いり	28(木)ミミガー?ぶたの〇〇♪	29(金)ミヌダルは宮廷料理
	牛乳 パパイヤサラダ クーブイリチー 黒米ごはん イナムドゥチ	牛乳 角切大根いため ざっこく入り油みそ ごはん なかみ汁	牛乳 ゴーヤーチャンプルー 紅いもだんご ゆずもずくスープ むぎごはん	牛乳 ミミガー入りゴマあえ ひじきとうふかまぼこ クファジューシー	ミヌダル 牛乳 ひじきの炒め煮 ごはん 具だくさんみそ汁
小学校	E 563 P 24.9 F 18	E 592 P 23.6 F 20.2	E 615 P 21.5 F 20	E 559 P 22.4 F 16.3	E 633 P 25.4 F 26.5
中学校	E 714 P 29.7 F 20.3	E 746 P 28.1 F 22.6	E 749 P 25.4 F 21.8	E 627 P 24.6 F 17.6	E 776 P 29.3 F 29

1月使用予定の加工食品や食材の産地に関しましては、那覇市教育委員会ホームページの「銘苅学校給食センター」でのご確認をよろしくお願いいたします。