

令和4年
1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
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

渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー		P=タンパク質		F=脂質	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
栄養基準量	小学校	650	21.1	32.5	21.7	14.4	14.4
	中学校	830	27.0	41.5	27.7	18.4	18.4

こ ん だ て	🍴🍴🍴 七草がゆに入れるすずなって何？ ①ねぎ ②がぶ 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、すずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。「すずな」はかぶのこと、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。 今年もたくさん 食べタイガ〜!			6(木) ぎゅうにゅう おやこどんぶり しらあえ だいこんのみそしる		7(金) ●七草● ぎゅうにゅう うちなーななくさがゆ スルルーのあまから じゃがいもイリチー たんかんおもち (県無償提供事業:県産お菓子)			
	あか	牛乳、鶏肉、全卵、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)			牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、きびなご				
	き	米、麦、さとう、でん粉、ごま			米、麦、こめ油、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごまじやがいも、たんかんおもち				
	みどり	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、いんげん、こんにゃく、だいこん、こねぎ			かぶ、からしな、キャベツ、こまつな、山東菜、だいこん、だいこん菜、にら				
	小学校	C 628	P 28.4	F 22.8	C 695	P 24.9	F 33.4		
中学校	C 810	P 34.1	F 25.9	C 845	P 29.4	F 38.2			
こ ん だ て	10(月) ●旧12/8 鬼餅 ●成人の日			11(火) ●前日1/10鬼餅●		12(水)			
	ぎゅうにゅう むぎごはん しまぎかなのなんばんづけ ひじきのわふうサラダ すましじる こくとうムーチャー			ぎゅうにゅう コッペパン チリコンカン スパゲティーサラダ(カレーあじ) コーンスープ ネーブルオレンジ		ぎゅうにゅう むぎごはん にじやが あおなのツナあえ ワントンスープ りんご(ふじ)			
	牛乳、しいたけ、ひじき、鶏肉			牛乳、脱脂粉乳、金時豆、豚肉、ツナ、白花生、白いんげん豆		牛乳、豚肉、ツナ、鶏肉			
	米、麦、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、もち粉、黒糖			強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、でん粉、大豆油、上白糖		米、麦、じゃがいも、こめ油、ごま、さとう、ワントンの皮(小麦)、ごま油			
	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、小松菜、にんにく、えのきたけ、カイワレ			にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ、オレング		たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、小松菜、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、しょうが、りんご			
あか	C 691	P 28.4	F 12.9	C 689	P 25.7	F 22.6	C 576	P 24.9	F 14.2
き	C 879	P 34.9	F 14.3	C 807	P 29.2	F 26	C 741	P 29.7	F 15.7
みどり	成人の日								
こ ん だ て	17(月) ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ かぼちゃのむしパン			18(火) ぎゅうにゅう うずまきパン ほうれんそうのオムレツ おからサラダ ABCスープ ルビーグレープフルーツ		19(水) 毎月19日は食育の日 ぎゅうにゅう ポークカレー パパイアのツナあえ (「島にある食材で簡単料理 楽しく手軽にできるレシピ集」より) ネーブルオレンジ			
	牛乳、豚肉、豚レバー			牛乳、脱脂粉乳、無塩せきウインナー(卵抜)、全卵、チーズ(乳)、おから、ハム(卵抜)、とりささみ、寒天、無塩せきベーコン(卵抜)		牛乳、豚肉、ツナ			
	こめ油、さとう、ごま、小麦粉(小麦)			強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、こめ油、上白糖、大豆油、マカロニ(小麦)		米、麦、じゃがいも、こめ油、大豆油、上白糖、さとう			
	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、かぼちゃ			ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、だいこん、トマト、キャベツ、パセリ、ルビーグレープフルーツ		にんじん、たまねぎ、にんにく、ブルーベリー、パパイア、きゅうり、コーン、レモン、オレンジ			
	あか	C 703	P 25.7	F 22.3	C 677	P 26.9	F 32.4	C 600	P 19.7
き	C 858	P 30.5	F 25.8	C 783	P 30.7	F 37.5	C 776	P 23.6	F 20.1
みどり									
こ ん だ て	24(月) 北海道の郷土料理 ぎゅうにゅう 道産たまねぎのかきあげどん だいずとわかめのサラダ どさんこじる りんご(ふじ)			25(火) 富山県の郷土料理 ぎゅうにゅう とろろこんぶおにぎり さかなのてりやき だいこんのごますあえ すりみじる おしゃぶりこんぶ		26(水) 大阪府の郷土料理 ぎゅうにゅう むぎごはん あげタコ こまつなのたいたん せんばじる こんぶのつくだに			
	牛乳、全卵、大豆、わかめ、鮭、白みそ(大豆)			牛乳、トロロン、しいたけ、すけとう、だんごすりみ(卵抜)、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、北海道産おしゃぶり昆布(大豆)		牛乳、たこ、木綿豆腐(大豆)、青のり、糸けずり、油揚げ(大豆)、しいたけ			
	米、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、ごま油、じゃがいも、バター(乳)			米、さとう、でん粉、ごま油、ごま		米、麦、小麦粉(小麦)、こめ油、さとう、ごま			
	にんじん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しょうが、きゅうり、もやし、シークワサー、長ねぎ、コーン、だいこん、りんご			だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こねぎ、しょうが		キャベツ、にんじん、こねぎ、小松菜、はくさい、だいこん、しょうが			
	あか	C 649	P 23.1	F 16.6	C 522	P 28.6	F 12.1	C 581	P 24.3
き	C 825	P 27.5	F 18.6	C 681	P 34.6	F 13.1	C 749	P 29.1	F 17.5
みどり									
こ ん だ て	31(月) 旧12/29トウシヌユ ぎゅうにゅう むぎごはん マーミナーチャンプル ソーキじる べにいもかりんとう			今年度の給食週間のテーマは 「体も心もよろこぶ 昆布ロードの旅」		27(木) 鹿児島県の郷土料理 ぎゅうにゅう もちきびごはん ぶたのしょうがいため はくさいのこんぶあえ さつまじる こくとうのふくれがし			
	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり、結び昆布					牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、昆布、鶏肉、全卵、ごし豆腐(大豆)			
	米、麦、こめ油、虹イモ、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま					米、もちきび、こめ油、さとう、ごま油、さつまいも、小麦粉(小麦)、黒糖、はちみつ			
	もやし、にんじん、にら、だいこん、小松菜					にんじん、しいたけ、こねぎ、だいこん、キャベツ、シークワサー、しょうが			
	あか	C 668	P 23.2	F 23.7	C 605	P 29.1	F 21.6	C 707	P 29.2
き	C 847	P 27.6	F 26.9	C 760	P 33.7	F 24.1	C 879	P 34.6	F 17.5
みどり									
こ ん だ て	31(月) 旧12/29トウシヌユ ぎゅうにゅう むぎごはん マーミナーチャンプル ソーキじる べにいもかりんとう			今年度の給食週間のテーマは 「体も心もよろこぶ 昆布ロードの旅」		28(金) 沖縄県の郷土料理 ぎゅうにゅう クープジュシー ミヌダル だいこんウサチー アーサじる シークワサーゼリー			
	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、糸けずり、結び昆布					牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、昆布、ツナ、アーサ、納ごし豆腐(大豆)			
	米、麦、こめ油、虹イモ、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま					米、こめ油、さとう、ごま、ごま油			
	もやし、にんじん、にら、だいこん、小松菜					にんじん、しいたけ、こねぎ、だいこん、キャベツ、シークワサー、しょうが			
	あか	C 668	P 23.2	F 23.7	C 605	P 29.1	F 21.6	C 707	P 29.2
き	C 847	P 27.6	F 26.9	C 760	P 33.7	F 24.1	C 879	P 34.6	F 17.5
みどり									

今年度の給食週間のテーマは
「体も心もよろこぶ 昆布ロードの旅」

喜ぶ(よろこんぶ)のごろ合わせて縁起が良い食材とされ、食物繊維・ミネラル豊富で栄養面においても優れた「昆布」は、昔から旧正月やお祝い行事に欠かせません。しかし昆布は沖縄ではとれません。どうして沖縄で昆布を食べるようになったのでしょうか？

沖縄に昆布が入ってきたのは江戸時代。北前船での貿易が盛んになり、北海道でとれる昆布が日本海を通して大阪や富山に渡り、さらに富山の薬売りが、鹿児島、琉球を通して、唐が欲しがっていた昆布と引き換えに唐の漢方(薬の原料)を手に入っていました。北海道から唐への昆布の流通ルートを「昆布ロード」と言います。今回の給食週間は、昆布ロードの中継地に焦点をあて、その土地で昆布がどのように食べられているかを学び、味わいながら各地域の食文化への理解を深めたいと思います。(マークは昆布料理です)

全
国
学
校
給
食
週
間
が
は
じ
ま
り
ま
す
!