

令和5年 1月の予定献立表



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	
	650	830	21.1~ 32.5	14.4~21.7
			27.0~ 41.5	18.4~ 27.7

2023年

今年はおさぎ年



うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!

◆毎年恒例 中3リクエスト献立について◆

例年、3月の卒業式直前の給食献立を中3リクエスト献立で実施しておりますが、今年度は在籍数が多いため、1月(4名)、2月(5名)、3月(5名)の3回に分け、「中3リクエストWeek」として実施致します。中3の生徒ひとりひとりが、それぞれ一食分の献立を考えてリクエストするスタイルは変わりません。2学期の「学活」と「保健体育」の授業の中で、栄養価、6つの食品群、食材料費など様々な観点から検討して考えてくれた献立となっています。お楽しみに!!

6(金)●1月7日行事食
ぎゅうにゅう
うちなーななくさがゆ
うじらどうふ
じゃがいもイリチー
みかん

牛乳、豚肉、麦みそ(大豆)、豆腐(大豆)、すけとうだらすりみ(卵抜)、全卵
米、麦、ごめ油、ごま、さとう、でん粉、大豆油(大豆)、じゃがいも
かぶ、からしなキャベツ、コンソメ、こねぎ、だいこん、だいこん葉、にんじん、あお豆(大豆)、木くらげ、ならみかん
C 609 P 25 F 28.8
C 751 P 29.5 F 33

こ ん だ て	9(月) 成人の日	10(火)●中3リクエストWeek 担任 先生の献立	11(水)●中3リクエストWeek さんの献立	12(木)●中3リクエストWeek さんの献立	13(金)●中3リクエストWeek さんの献立
あか		ぎゅうにゅう くろまいごはん スルルーのあまから にんじんシリシリ イナムドウチ こくとうムーチー(鬼餅行事食)	びん牛乳 オムライス ロールキャベツのコンソメに コーンのかきたまスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう 台風にも負けず強い根性で生き ぬいた黒糖を使ったこくとうパン 島の漁師が命をかけて獲った マンビカーのフライ りっちゃんサラダ スープスパゲティ ミルメーク	ぎゅうにゅう カツカレー タコやき シーザーサラダ アイスクリーム
き		牛乳、きびご全卵、ツナ、豚肉、カステラ、かまぼこ(卵抜)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、全卵、ロールキャベツ、卵、小麦、大豆、豚肉	牛乳、脱脂粉乳、しら、全卵、ハム(卵抜)、昆布、糸けずり、あさり、鶏肉、白花生、白いんげん豆	牛乳、鶏肉、とりさきみ、だいず、きな粉、脱皮大豆、青のり、糸けずり、無塩せきベーコン(卵抜)、全卵、マヨネーズ、イクラ、(卵)、(卵)、(卵)、(卵)
みどり		米、黒米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま、ごめ油、もち粉、黒糖	米、ごめ油、でん粉、バター(乳)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、黒糖、はちみつ、黒砂糖、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、大豆油、上白糖、ごめ油、バター(乳)	米、麦、じゃがいも、ごめ油、でん粉、パン粉(小麦)、たこ焼(小麦、大豆)、大豆油、上白糖
小学校		C 781 P 27.3 F 20.4	C 608 P 26.2 F 21.9	C 715 P 33.2 F 24.3	C 793 P 29.8 F 28.2
中学校		C 898 P 30.9 F 23	C 772 P 32.2 F 24.4	C 834 P 38.7 F 28.2	C 971 P 33.9 F 31.3

こ ん だ て	16(月)●16(イモ)の日 ぎゅうにゅう いもごはん あげだしどうふ はくさいのこんぶあえ みそけんちんじる しらたまフルーツ	17(火) ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーはるさめ キャベツのごまずあえ たまごとトマトのスープ	18(水) 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 ネーブルオレンジ	19(木)毎月第三木曜は琉球料理の日 ぎゅうにゅう むぎごはん しまぎかなのさらさあげ もやしのごまあえ チムシンジ りんご	20(金) ぎゅうにゅう ごもくうどん いももち ひじきのわふうサラダ みかん
あか	牛乳、豆腐(大豆)、昆布、油揚げ(大豆)、絹ごし豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、麦みそ(大豆)、全卵	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、さわか、豚肉、豚レバー、麦みそ(大豆)	牛乳、なると(卵抜)、鶏肉、油揚げ(大豆)、チーズ(乳)、ひじき
き	米、さつまいも、ごま、でん粉、大豆油(大豆)、ごめ油、ごま油、さとう、白玉団子	米、麦、緑豆はるさめ、ごめ油、さとう、ごま油、でん粉、ごま	米、麦、さとう、でん粉、ごま	米、麦、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう、水あめ、ごま油、ごま、じゃがいも	ごめ油、さとう、じゃがいも、でん粉、大豆油、上白糖、ごま油
みどり	だいこん、こねぎ、はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ、みかん、パイン(缶詰)、黄桃、りんご	にんじん、たまねぎ、はくさい、木くらげ、小松菜、こんにやく、しょうが、キャベツ、きゅうり、トマト、パセリ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、いんげん、こんにやく、だいこん、オレンジ	しょうが、もやし、コーン、きゅうり、にんじん、高ニンジン、にんにく、栗、りんご	こねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、はくさい、しいたけ、きゅうり、小松菜、たまねぎ、にんにく、みかん
小学校	C 634 P 20.7 F 22	C 594 P 23 F 18.1	C 638 P 28.5 F 22.8	C 641 P 31.1 F 19.6	C 629 P 26.3 F 21.8
中学校	C 832 P 25.5 F 25.6	C 775 P 28.3 F 20.8	C 820 P 34.2 F 25.9	C 816 P 37.4 F 22.4	C 751 P 31.8 F 25.8

1月24日は給食記念日です。◆◆◆学校給食週間◆◆◆ 今年のテーマは「世界の中のおきなわ」

こ ん だ て	23(月)●日本最初の給食再現献立 ぎゅうにゅう おにぎり さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ じゃがいもとワカメのみそしる	24(火)●ブラジル料理 ぎゅうにゅう Soba ヴィナグレッツチサラダ アバカシ	25(水)●アメリカ(ハワイ)料理 ぎゅうにゅう Spam musubi パイナップルサラダ チキンロングライス Andagii	26(木)●ポリビア料理※渡小欠食 ぎゅうにゅう むぎごはん ミラネサ・デ・ポージョ Tofu チャンプルー キヌアスープ ネーブルオレンジ	27(金)●沖縄の伝統料理 ぎゅうにゅう クファジュシー ミスダル だいこんウサチー アーサー ちんすこう
あか	牛乳、くろまろ、大豆、さけ、糸けずり、わかめ、麦みそ(大豆)	牛乳、牛肉、全卵、なると(卵抜)、鶏肉	牛乳、全卵、ポーク、焼きのり、鶏肉	牛乳、鶏肉、全卵、豆腐(大豆)、豚肉、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、豚肉、かまぼこ(卵抜)、ツナ、アーサー、絹ごし豆腐(大豆)、全卵
き	米、上白糖、ごめ 水稲穀粒 玄米、ごま、さとう、じゃがいも	大豆油、ごめ油、さとう、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)	米、ごめ油、さとう、緑豆はるさめ、ごま油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)	米、麦、小麦粉(小麦)、パン粉(小麦、大豆)、大豆油(大豆)、大豆油、上白糖、ごめ油、キヌア、じゃがいも	米、トード、ごめ油、さとう、ごま、マカリン(大豆)、アーモンド、乾、水あめ、上白糖
みどり	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、長ねぎ	しょうが、にんにく、こねぎ、トマト、きゅうり、たまねぎ、パセリ、レモン、パインアップル	プロックリー、キャベツ、きゅうり、パイナップル、パセリ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが	キャベツ、たまねぎ、にんじん、小松菜、にんにく、トマト、パセリ、オレンジ	にんじん、しいたけ、こねぎ、だいこん、キャベツ、シロクサ、しょうが
小学校	C 537 P 26.4 F 12	C 641 P 36.2 F 24.3	C 669 P 26.8 F 21.9	C 666 P 27.3 F 28.4	C 691 P 29.6 F 31
中学校	C 703 P 32.3 F 13.1	C 768 P 43.7 F 27.8	C 836 P 31 F 23.5	C 851 P 33 F 32.7	C 842 P 34 F 34.4

今年度の給食週間のテーマは「世界の中のおきなわ」

日本で一番最初に給食が出されたのは明治22年でした。ところがその後戦争で食料不足となり中止に。戦後アメリカの「ララ」からの支援物資(小麦粉や脱脂粉乳)をうけ給食は再開されました。沖縄では昨年本土復帰50年、世界ウチナンチュ大会が開催され、国内外の県系人のつながり、助け合い、次世代への文化継承の大切さを再確認しました。そこで今年度の給食週間は「世界の中のおきなわ」をテーマとし「助け合いの気持ち」「伝統を受け継ぐ」大切さを考える機会とします。沖縄からの移民が多い国で根付いている沖縄の食を味わい、遠い地での県系人の助け合いや苦勞、アイデンティティーの継承について伝え「ウチナンチュはすごい!」を感じてもらえるような取組を行います。

こ ん だ て	30(月) ぎゅうにゅう もちきびごはん にくじゃが レバーかりんとう すましじる りんご	31(火)旧暦12/29トウモロコシ ぎゅうにゅう むぎごはん チヂン ベにいもきんとん ソーキじる
あか	牛乳、豚肉、豚レバー	牛乳、豆腐(大豆)、ツナ、豚肉、結び昆布
き	米、もちきび、じゃがいも、ごめ油、でん粉、さとう、ごま	米、麦、ごめ油、紅芋、さとう
みどり	たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん、しょうが、えのきたけ、カイワレ、りんご	鳥ニンジン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ならみかん、だいこん、小松菜
小学校	C 624 P 30 F 17.5	C 686 P 28.2 F 23
中学校	C 803 P 35.8 F 19.5	C 850 P 32.7 F 24.3