

令和4年 1月の予定献立表

☆今月の給食目標☆

かぜに負けない
食事をしよう



糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学校	830 kcal	34.2 g	23.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	<p>🌸🌿🌸🌿 あけましておめでとうございます 🌸🌿🌸🌿</p> <p>冬休みが終わり、新しい年が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に負けないからだを作るには、手洗い・うがい、バランスのよい食事、疲れをためこまないことが大切です。生活リズムを整えて新たな気持ちで3学期をスタートさせましょう！</p> <p>今年も、みなさんの“元気の源”になる安心安全でおいしい給食づくりに努めていきます。よろしくお願ひ致します。</p>		<p>6(木)</p> <p>給食のり 肉じゃが</p> <p>ごはん わかめのみそ汁</p>	<p>7(金)</p> <p>ポンカン きんぴらごぼう</p> <p>菜めし お雑煮</p>	
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	<p>成人の日</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>いわしのみそ煮</p> <p>ごはん 煮つけ</p>	<p>チリコンカン</p> <p>あげパン (高小・光小・高小) コーンスープ コッペパン (その他の学校)</p>	<p>大学いも</p> <p>ごはん 八宝菜</p>
	17(月)	18(火)	19(水) 食育の日	20(木)	21(金)
	<p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>ごはん もずくのすまし汁</p>	<p>プリン</p> <p>ナポリタン イカフライ</p>	<p>アーサ入りたまごやき</p> <p>ごはん ンブシー</p>	<p>いちごゼリー プルコギ</p> <p>ごはん ワカメスープ</p>	<p>チョコジャム ミートボール (小:1こ、中:2こ)</p> <p>コッペパン やさいスープ</p>
24(月) 郷土料理献立	25(火) 友好都市・北海道 網走市特産の紹介献立	26(水) 郷土料理献立	27(木) 姉妹都市・宮崎県 都農町の郷土料理献立	28(金) 郷土料理献立	
<p>スライスチーズ</p> <p>蒸しキャベツ タコライスミート</p> <p>ごはん 魚汁</p>	<p>道産お豆とかぼちゃコロケ</p> <p>ごはん 網走モヨロ鍋</p>	<p>たんかんおもち</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>ごはん クーリジシ</p>	<p>タルタルソース</p> <p>きんかん ○チキン南蛮</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>たんかん</p> <p>にんじんイリチー</p> <p>ごはん 中味汁</p>	
31(月)	<p>今月の糸満産野菜は...</p> <p>*こまつな *キャベツ *なす *ズッキーニ *はくさい *サニーレタス *レタス</p>		<p>レタスいろいろ</p> <p>レタス</p> <p>サニーレタス</p> <p>日本では生で食べることの多いレタスですが、炒め物や鍋、スープに入れてもおいしく食べられます。今月は、野菜スープと和風パスタに糸満産のレタス、サニーレタスを入れています！一般的な球状のレタスと比べてサニーレタスはβ-カロテンが多く含まれているので食べてほしいお野菜のひとつです！</p>		

かぜに負けない 体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

たんぱく質 ビタミンA・C

☆糸満センターでは、1月24日(月)～28日(金)を学校給食週間としています。

☆市役所1階ロビーにて給食や食育、地場産物に関する展示を行っていますので、ぜひ見に来てくださいね！

全国学校給食週間 1月24日～30日

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。

給食センターでは学校給食週間に郷土料理や姉妹都市・友好都市のメニューを取り入れています。いつも食べている給食について考える良い機会です。ご家庭でも給食の思い出を語り合ってみてください！

1/25・27 宮崎県と北海道の料理がでます☆

網走モヨロ鍋

北海道の海の幸が詰まった網走モヨロ鍋、野菜も沢山とれて体がぽかぽか温まります。

チキン南蛮

宮崎県発祥の郷土料理です。給食センター手作りの甘酢ダレとっても美味しいですよ！

北海道・網走市(あばしり)

宮崎県・都農町(つのもちよう)

2022
1月

献立表 (アレルギー)

糸満市立学校給食センター

C=エネルギー、P=タンパク質、F=脂質

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			栄養価	
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	小学 校	中学 校
6	木	ごはん ⑦なし わかめのみそ汁 ⑦豆 肉じゃが ⑦豚、豆 給食のり ⑦豆	あつあげ、かつお節、わかめ、みそ ぶたにく、あぶらあげ、かつお節	こめ じゃがいも、大豆油、三温糖	にんじん、だいこん、ねぎ、えのき にんじん、たまねぎ、こんにやく、あおまめ にんにく、しょうが	C 591 P 27.7 F 14.6	C 730 P 31.9 F 16.0
7	金	菜めし ⑦なし お雑煮 ⑦鶏 きんぴらごぼう ⑦豚、豆、ご ボンカン ⑦なし	かつお節 とりにく、なると、かつお節 ぶたにく	こめ、かつ もち米粉、デンプン 三温糖、大豆油、ごま、ごま油	広島菜、京菜、大根菜 にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ こんにやく粉 ごぼう、にんじん、こんにやく ボンカン	C 593 P 24.4 F 11.8	C 733 P 28.5 F 12.8
11	火	ごはん ⑦なし チキンカレー ⑦麦、乳、牛、鶏、豚、豆、り フルーツポンチ ⑦り、も	とりにく、ぶたレバー、だいた、脱脂粉乳 牛肉、ぶたにく、チーズ	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン ラード、パーム油、かつ、トウモロコシデンプン かつ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト にんにく、しょうが、りんご りんご、みかん、黄桃、洋ナシ、ぶどう、チェリ、りんご	C 691 P 23.2 F 17.6	C 856 P 27.4 F 19.8
12	水	ごはん ⑦なし 煮つけ ⑦鶏、豆 いわしのみそ煮 ⑦豆	とりにく、あつあげ、かまぼこ、かつお節 いわし、みそ	こめ じゃがいも、三温糖、大豆油 かつ、デンプン	たまねぎ、にんじん、あおまめ、こんにやく こまつな しょうが	C 633 P 30.6 F 18.3	C 775 P 35.1 F 20.0
13	木	あげパン (高小・高中・光小) ⑦麦、乳、豆、アモ ヨハパン (その他の学校) ⑦麦、乳、豆 コーンスープ ⑦麦、乳、鶏、豆 チリコンカン ⑦豚、豆	脱脂粉乳、きな粉 脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 ウインナー、ぶたにく、ぶたレバー だいた、赤いんげん豆	こめ こむぎこ、かつ、ショートニング、大豆油 アーモンド、三温糖、黒糖 こむぎこ、ショートニング、かつ 小麦粉、じゃがいも、マーガリン、大豆油 でんぷん 大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく トマト、とうがらし	C 634 P 28.1 F 23.5	C 736 P 32.1 F 26.4
14	金	ごはん ⑦なし 八宝菜 ⑦卵、豚、イ、豆、ご 大学芋 ⑦豆、ご	ぶたにく、いか、うずらの卵、餅、枝	こめ 大豆油、三温糖、ごま油、でんぷん さつまいも、大豆油、三温糖、くるごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、ヤングコーン たけのこ、きぬさや、きくらげ、しょうが	C 641 P 21.2 F 17.7	C 771 P 25.0 F 19.0
17	月	ごはん ⑦なし もずくのすまし汁 ⑦豆 じゃがいものそぼろ煮 ⑦鶏、豆	もずく (※)、かつお節、イ、ト あぶらあげ、かつお節 とりにく、だいた、かつお節	こめ かつ、トウモロコシデンプン、ジャガイモデンプン じゃがいも、大豆油、三温糖、でんぷん	にんじん、こまつな、えのき、しょうが たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン、しょうが	C 573 P 24.7 F 14.2	C 719 P 29.2 F 15.8
18	火	ナポリタン ⑦麦、豚、豆 イカフライ ⑦麦、イ、豆 プリン ⑦乳、卵、豆	ベーコン、ウインナー いか 乳製品、卵黄	こめ 小麦粉、パン粉、でんぷん、大豆油 かつ、水あめ、植物油、デンプン	にんじん、たまねぎ、なす、ズッキーニ マッシュルーム、トマト、にんにく	C 623 P 20.9 F 25.6	C 729 P 25.2 F 29.1
19	水	ごはん ⑦なし ンブシー ⑦鶏、豆 アーサ入りたまご焼き ⑦卵、豆	とりにく、あつあげ、かまぼこ みそ、かつお節 たまご、あおさ (※)、かつお節、煮干し	こめ 大豆油、三温糖 デンプン、植物油	だいこん、にんじん、こまつな、こんにやく	C 586 P 27.6 F 17.2	C 733 P 33.0 F 19.3
20	木	ごはん ⑦なし ワカメスープ ⑦鶏、豚、豆、ご ブルゴキ ⑦豚、豆、ご いちごゼリー ⑦なし	わかめ、とうふ、かつお節 ぶたにく	こめ ごま油 大豆油、三温糖、ごま油、ごま、かつ かつ、水あめ	にんじん、えのき、コーン、しいたけ、長ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ こんにやく、ほうろ、しょうが、にんにく、かつお節 いちご果汁	C 571 P 24.6 F 13.4	C 710 P 29.1 F 14.8
21	金	コッペパン ⑦麦、乳、豆 野菜スープ ⑦麦、鶏、豆 ミートボール ⑦鶏、豚、豆 チョコジャム ⑦乳、豆	脱脂粉乳 とりにく、だいた、かつお節 とりにく、だいた 脱脂粉乳、大豆粉	こめ 小麦粉、ショートニング、かつ アフラニ (小麦)、じゃがいも かつ、なたね油、植物油、ラード、デンプン 植物油、かつ	にんじん、たまねぎ、レタス、セロリ たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト ココアパウダー	C 597 P 25.7 F 20.7	C 718 P 31.4 F 23.6
24	月	ごはん ⑦なし 魚汁 ⑦豆 タコライスミート ⑦豚、鶏、豆 蒸しキャベツ ⑦なし スライスチーズ ⑦乳	まぐろ、とうふ、わかめ、かつお節、みそ ぶたにく、とりにく、ぶたレバー、だいた レンズまめ ナチュラルチーズ	こめ 大豆油、三温糖	とうがん、にんじん、長ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく トマト、とうがらし、パプリカ キャベツ	C 657 P 33.8 F 20.2	C 805 P 39.9 F 22.2
25	火	ごはん ⑦なし 網走モヨロ鍋 ⑦サ、豆 道産お豆とかぼちゃのソフコ ⑦麦、豆	さけ、いわし、たら、貝柱、とうふ かつお節 金時豆、黒豆、いんげん豆、だいた	こめ かつ、デンプン 小麦粉、パン粉、かつ、植物油、大豆油	だいこん、にんじん、はくさい 長ねぎ、しょうが かぼちゃ	C 638 P 24.9 F 19.2	C 758 P 28.3 F 20.0
26	水	ごはん ⑦なし クーリジシ ⑦卵、豚 マーミナーチャンプルー ⑦豚、豆 たんかんおもち ⑦麦、卵、乳、豆、アモ	ぶたにく、たまご、かまぼこ、かつお節 ぶたにく、とうふ しろあん、たまご、クリームチーズ	こめ 大豆油 小麦粉、マーガリン、かつ、アーモンド、こめ	とうがん、しいたけ、こんにやく もやし、にんじん、こまつな たんかん	C 590 P 27.7 F 18.6	C 726 P 32.6 F 20.3
27	木	ごはん ⑦なし のっぺい汁 ⑦鶏、豆 チキン南蛮 ⑦鶏、豆 タルタルソース (卵不使用) ⑦豆、り きんかん ⑦なし	とりにく、あぶらあげ、かつお節 とりにく 大豆粉	こめ じゃがいも、でんぷん でんぷん、大豆油、三温糖 植物油、水あめ、かつ	だいこん、にんじん、れんこん、長ねぎ たまねぎ、いちじく果汁、赤ピーマン、こんにやく、りんご きんかん	C 665 P 26.6 F 24.8	C 820 P 31.9 F 27.6
28	金	ごはん ⑦なし 中味汁 ⑦豚、鶏 にんじんイリチー ⑦豆 たんかん ⑦なし	なかみ、ぶたにく、かつお節 ツナ、かまぼこ	こめ 大豆油	しいたけ、こんにやく、しょうが 角切大根、にんじん、たまねぎ、にら たんかん	C 615 P 27.0 F 17.5	C 758 P 31.6 F 19.8
31	月	和風パスタ ⑦麦、豚、豆 トマトオムレツ ⑦卵、鶏、豆 さくらゼリー ⑦なし	ベーコン、かまぼこ たまご、とりにく	こめ 植物油、でんぷん かつ、水あめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ サニーレタス、にんにく トマト、たまねぎ さくらんぼ果汁、レモン果汁	C 563 P 20.5 F 25.0	C 666 P 24.2 F 30.2

義務表示 : 卵...卵、乳...乳及び乳製品、麦...小麦、ピ...落花生、そ...そば、エ...えび、カ...かに

推奨表示 : あ...あわび、イ...いか、い...いくら、オ...オレンジ、キ...キウイフルーツ、牛...牛肉、く...くるみ、サ...さけ、さ...さば、豆...大豆、鶏...鶏肉

か...カシューナッツ、パ...バナナ、豚...豚肉、ま...まつたけ、も...もも、や...やまいも、り...りんご、ゼ...ゼラチン、ご...ごま、アモ...アーモンド

その他: ア...あさり、マ...マンゴー

※醤油と酢に含まれる「小麦」と「大豆」は表示していませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※のり、カエリ、きびなご、カタチイワシ、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。