



○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

Table with 2 columns: 表示義務8品目 and 推奨20品目. Lists various food items like eggs, wheat, soy, etc.

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

食育イラストコーナー。様々な食育活動のイラストと説明が並んでいる。

☆今月のこだわり献立☆
11日(木) 鏡開き献立
12日(金) 世界の料理献立(フランス)
18日(木) 琉球料理の日献立
22日(月) カレーの日
31日(水) レバー南蛮献立
☆給食目標☆
給食について考えよう
☆栄養目標☆
郷土の食について知ろう

給食のたのびを自覚そう
手洗い達人、盛り付け達人、よい姿勢達人、はし使い達人、お皿ピカピカ達人、後片付け達人
今年のはつね!

1食当たりの栄養価(小学校)基準値 エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.0g 炭水化物 103g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値 エネルギー 830 Kcal たんぱく質 34.2g 脂質 23.0g 炭水化物 121.3g

献立表の表頭部分。日、献立名、赤の食品、黄の食品、緑の食品、その他調味料など、欠食の欄。

献立表の本体部分。9日(火)から16日(火)までの献立と栄養価が記載されている。



世界の料理



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食	
17日 (水)	牛乳	牛乳				北谷小 4年	
	麦ごはん		米				
	あったか相汁	豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 甘口白みそ	里芋	人参 玉ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	酒かす 醤油 かつおだし		
	千草焼き	鶏肉 チーズ(卵) 卵	大豆油 砂糖 てん粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ	みりん 醤油 塩 かつおだし		
	大根のなます		砂糖	大根 人参	酢 塩 シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	170 kcal	たんぱく質 17.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 78.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	599 kcal	たんぱく質 19.5 g	脂質 14.8 g	炭水化物 94.9 g		
18日 (木)	牛乳	牛乳				北谷小 5年	
	わかめごはん	わかめ	米 麦 砂糖		塩		
	ヌンケークッキー	豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆)	砂糖 油	大根 人参 小松菜 こんにゃく ししいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
	ウムクジアンダギー		紅芋 砂糖 もち粉 油		トレハロース		
	一食当たりの栄養価(小)	605 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 18 g	炭水化物 89.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	635 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 20.5 g	炭水化物 87.6 g			
19日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小 5年	
	大根めし	豚肉 油揚げ(大豆)	米 ごま油 油	大根 大根の葉 人参 しいたけ	醤油 かつおだし 酒 塩 みりん チキンブイヨン(鶏)		
	かきたま汁	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	玉ねぎ えのき舞 小松菜	醤油 みりん 塩 かつおだしだし昆布		
	いわしのみぞ煮	いわし みそ	砂糖 てん粉	生姜	料理酒		
	くだもの			たんかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	577 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 21.1 g	炭水化物 69.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	660 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 82.5 g			
22日 (月)	牛乳	牛乳				北谷小 5年	
	麦ごはん		米				
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー(鶏) 白大豆 大福豆 脱脂粉乳(牛)	じゃがいも 小麦粉 バター(牛) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 プルーン	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 チキンブイヨン(鶏)		
	ピクルスべつたら漬け		ごま	パつたら漬 ピクルス			
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	661 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 100.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	785 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22.6 g	炭水化物 121.4 g			
23日 (火)	牛乳	牛乳				北谷中 2年	
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米				
	豚バラと根菜の煮物	豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆)	じゃがいも 砂糖 油	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
	芋と白大豆のきんとん	白大豆 大福豆 脱脂粉乳(牛)	さつま芋 砂糖 バター(牛)		レモン果汁		
	一食当たりの栄養価(小)	643 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 93.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	766 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 25.1 g	炭水化物 114.3 g			
24日 (水)	牛乳	牛乳				北谷中 2年	
	沖繩そば(麺)		沖繩そば(小麦・大豆)				
	沖繩そば(汁)	豚肉 かまぼこ(鶏抜き)		ねぎ 生姜	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークブイヨン(鶏・豚)		
	マーミナーウサチ	わかめ ツツ(まぐろ)	砂糖	もやし きゅうり 人参 島人参	醤油 酢 塩		
	手作りうじら豆腐	すり身(大豆) 豆腐(大豆) あお豆(大豆) 卵 ひじき		木くらげ			
	一食当たりの栄養価(小)	517 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 12.4 g	炭水化物 68 g		
一食当たりの栄養価(中)	576 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 13.5 g	炭水化物 75.7 g			

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食	
25日 (木)	牛乳	牛乳				全幼稚園 北谷中 2年	
	黒糖パン	脱脂粉乳(牛)	砂糖 小麦粉 黒糖 ショートニング(大豆)		イースト 塩		
	島野菜のクリーム煮	鶏肉 脱脂粉乳(牛) 生クリーム(牛) 白大豆 大福豆		じゃがいも 小麦粉 バター(牛) 油	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ハンダマ 島人参 ブロッコリー にんにく		ホワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)
	タンカンドレッシング サラダ				人参 キャベツ きゅうり 大根 アスパラ コーン		タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)
	一食当たりの栄養価(小)	640 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 23.3 g	炭水化物 84.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	745 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 27.1 g	炭水化物 100.3 g			
26日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小 5年	
	きびごはん		米 もちきび				
	なかみ汁	豚天婦 豚小腸 豚骨 豚肉		こんにゃく ししいたけ ねぎ 生姜	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)		
	パイヤチャンプルー	厚揚げ(大豆) ツツ(まぐろ) ちきあげ(大豆)	油		パイヤヤ 人参 玉ねぎ にら		醤油 塩 コショウ
	あまのり佃煮	あまのり佃煮(小麦・大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	548 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 76 g		
一食当たりの栄養価(中)	646 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 91.8 g			
29日 (月)	牛乳	牛乳				北谷小 5年	
	麦ごはん		米				
	デークニンプシー	豚肉 ちくわ(御抜き) 厚揚げ(大豆) 鶏みそ	砂糖 油	大根 人参 島人参 ごぼう にら こんにゃく 小松菜	みりん 酒 塩 かつおだし		
	ミヌダル	豚肉	ごま 砂糖		醤油 みりん 酒		
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	655 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 81.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	772 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 93.8 g			
30日 (火)	牛乳	牛乳				北谷中 2年	
	スヌイジュージー	豚肉 ももすく 大豆 あお豆(大豆)	米 油	人参 ししいたけ	醤油 塩 かつおだし みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 塩		
	島人参と牛肉の汁	牛乳 結び昆布 豆腐(大豆)	油	島人参 人参 大根 小松菜 生姜 にんにく	醤油 塩 かつおだし だし昆布		
	紅芋クロquette	乳化工	紅芋 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 てん粉 砂糖 乾燥マッシュポテト		塩 コショウ		
	一食当たりの栄養価(小)	620 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 83.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	722 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 27.5 g	炭水化物 97.8 g			
31日 (水)	牛乳	牛乳				北谷中 2年	
	きびごはん		米 もちきび				
	水餃子スープ	水餃子 (小麦・大豆・鶏・豚)	ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 もやし 長ねぎ 木くらげ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし		
	レバーの南蛮漬け	豚レバー(牛) (小麦・大豆)	油 砂糖	長ねぎ 赤パプリカ きゅうり	醤油 みりん 酢 一味唐辛子		
	アーモンド ミニフィッシュ	かたくりいりし	アーモンド 砂糖 でん粉 ごま		塩		
	一食当たりの栄養価(小)	578 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18 g	炭水化物 78 g		
一食当たりの栄養価(中)	679 kcal	たんぱく質 29 g	脂質 20 g	炭水化物 95.1 g			

1月24日から30日は
全国学校給食週間
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身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、健心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材
給食の時間では、準備から片付けの実際の活動を通じて、食に関する知識や食に関する食育力を身につけることができます。

