

○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。

表示義務 7 品目

卵・乳・小麦・えび・かに
落花生(ピーナッツ)・そば

推奨 21 品目

あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま・くるみ
アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

★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。
★給食費は毎月10日までに納めましょう。納め忘れがありましたら早めに納付していただきますようお願いいたします。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値		エネルギー	650 Kcal	たんばく質	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんばく質	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 g
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんばく質・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	
6日 (金)	牛乳	牛乳							
	黒米ごはん		米 麦 黒米						
	イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ(卵抜き) 甘口白みそ	こんにゃく	しいたけ ねぎ 生姜	豚骨(豚) かつおだし				
	ごま和え		砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし	醤油 酢				
	魚の照り焼き	ます	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 550 kcal	たんばく質 28 g	脂質 14.1 g	炭水化物 75.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 654 kcal	たんばく質 34 g	脂質 16 g	炭水化物 92.2 g					
10日 (火)	牛乳	牛乳							
	オムライス	鶏肉 グリンピース	米 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ ビーマン	ケチャップ 塩 チキンブイヨン(鶏) パプリカパウダー				
	薄焼き卵	卵	油 小麦でん粉		かつおだし 食塩				
	ケチャップ				ケチャップ				
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリー パセリ マッシュルーム	塩 コショウ チキンブイヨン(鶏・卵)				
	くだもの			りんご					
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 703 kcal	たんばく質 23.9 g	脂質 19 g	炭水化物 114.2 g				
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 786 kcal	たんばく質 26.6 g	脂質 20.3 g	炭水化物 129.5 g					
11日 (水)	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	大根のそぼろ煮	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆) グリンピース	でん粉 油	大根 人参 しいたけ 生姜 木くらげ	醤油 酒 塩 かつおだし				
	シークァーサー白玉		砂糖 白玉だんご(大豆)	パイン みかん もも	シークァーサー果汁				
	白菜のゆず漬			ゆず 白菜	塩				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 578 kcal	たんばく質 19.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 90.8 g				
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 689 kcal	たんばく質 22.5 g	脂質 17.3 g	炭水化物 111.2 g					
12日 (木)	牛乳	牛乳							
	きなこ揚げパン	脱脂粉乳(乳) 脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒糖 油		イースト 塩				
	ミネストローネ	ベーコン(豚・大豆) レンズ豆 グリンピース	マカロニ(小麦) じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト	赤ワイン トマトジュース ケチャップ コショウ ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏)				
	アスパラソテー	ウインナー(豚)	バター(乳) 油	アスパラ 人参	塩 コショウ				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 574 kcal	たんばく質 22.6 g	脂質 21.2 g	炭水化物 73.8 g				
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 966 kcal	たんばく質 35.5 g	脂質 28.7 g	炭水化物 139.8 g				
13日 (金)	牛乳	牛乳							
	きびごはん		米 もちきび						
	豆腐と卵のスープ	卵 わかめ 豆腐(大豆)	でん粉	大根 ねぎ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵)				
	チンジャオロース	牛肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	人参 もやし ビーマン 赤パプリカ 竹の子 にんにく	醤油 豆板醤 酒 塩 みりん かき(貝)ソース チキンブイヨン(鶏)				
	一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 522 kcal	たんばく質 22.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 71.9 g				
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 612 kcal	たんばく質 26.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 87.6 g				

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんばく質・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
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	ワントンスープ	豚肉	小麦粉 でん粉 油 砂糖 くずでん粉 ごま油	ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ 木くらげ 生姜	昆布だし みりん 醤油 塩 コ ショウ 豚骨(豚) かつおだし	
	パパイヤの中華和え	ハム(豚・大豆・鶏)	ごま 砂糖	パパイヤ きゅうり	酢 醤油	
	春巻き		でん粉 春雨 ラード(豚脂) 水あめ ぶどう糖 砂糖 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ	みりん 醤油 食塩 コショウ	
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 610 kcal	たんばく質 17.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 84.2 g	
17日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚)	スパゲッティ(小麦) 砂糖 オリーブ油	マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく	赤ワイン ケチャップ 塩 コショウ トマトソース(大豆) デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏)	
	ブロッコリーのごまドレサラダ	ハム(豚・大豆・鶏) ひよこ豆	ごま	ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ	ごまドレッシング (酢・醤油・塩・大豆)	
	焼きスイートポテト		油 紫さつまいも 砂糖 くずでん粉		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 602 kcal	たんばく質 18.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 82.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1 献立 - 695 kcal	たんばく質 21.7 g	脂質 25.5 g	炭水化物 95.5 g	
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	豚めし	豚肉 油揚げ(大豆) あお豆(大豆)	米 油	人参 しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし みりん チキンブイヨン(鶏)	
	大根ともずくのすまし汁	もずく 鶏肉		大根 生姜	塩 醤油 昆布だし かつおだし	
	白菜のおかか和え	かつお節	砂糖	白菜 きゅうり 人参	醤油 酢 塩	
	ほうれん草入り卵焼き	卵	水あめ でん粉 油 トシハハコ	ほうれん草	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 551 kcal	たんばく質 21.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 64.7 g	
19日 (木)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	すき焼き風煮	牛肉 豆腐(大豆)	こんにゃく 砂糖 油	人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ	醤油 みりん 塩	
	味付けもずく	もずく	砂糖 ぶどう糖	生姜	酢 醤油 かつおだし みりん シークァーサー果汁	
	アーモンド		油 アーモンド		塩	
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 598 kcal	たんばく質 26.7 g	脂質 20.1 g	炭水化物 77.9 g	
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	チキンカレー	鶏肉 白花生 大福豆 脱脂粉 乳(乳)	油 じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルー	カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 チャツネ(りんご) デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	ピクルスべったら漬 くだもの		ごま	べったら漬 ピクルス りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 781 kcal	たんばく質 22.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 136.8 g	
23日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	豆腐とわかめのかき玉汁	卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	長ねぎ	醤油 塩 かつおだし 昆布だし	
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト パプリカ	トマトソース(大豆) ケチャップ ナツメグ チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース 塩 チリパウダー ウスターソース	
	ゆでキャベツ スライスチーズ	チーズ(乳)		キャベツ		
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 615 kcal	たんばく質 25.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 74.2 g	
	牛乳	牛乳				
	豆腐とわかめのかき玉汁	卵 わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	長ねぎ	醤油 塩 かつおだし 昆布だし	
	タコスミート	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	油	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト パプリカ	トマトソース(大豆) ケチャップ ナツメグ チリミックス(小麦・乳・豚) チリソース 塩 チリパウダー ウスターソース	
	ゆでキャベツ スライスチーズ	チーズ(乳)		キャベツ		
	一食当たりの栄養価(小)	1 献立 - 615 kcal	たんばく質 25.7 g	脂質 24.1 g	炭水化物 74.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1 献立 - 718 kcal	たんばく質 29.8 g	脂質 27.1 g	炭水化物 90 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
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	胚芽ごはん		はいが米 米			
	シカムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き)	こんにゃく	大根 ねぎ 生姜 しいたけ	醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	手作りうじら豆腐	すり身 豆腐(大豆) ひじき あお豆(大豆) 卵	油	木くらげ		
	しそ味ひじき	ひじき	砂糖 水あめ 油	しその実	醤油 塩 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 534 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.1 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 626 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 90.1 g	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	田舎汁	油揚げ(大豆) 甘口白みそ 麦みそ(大麦)	じゃがいも こんにゃく	人参 しいたけ 山東菜	塩 昆布だし かつおだし	
	グルクンのカレー揚げ	グルクン	小麦粉 でん粉 油		塩 コショウ カレー粉 タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) 酢 塩	
	胡瓜と大根のタンカンドレ和え		砂糖	大根 きゅうり		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 541 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 13.8 g	炭水化物 82.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 638 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 15.1 g	炭水化物 100.6 g	
26日 (木)	牛乳	牛乳				幼稚園
	バーガーパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	
	島野菜のクリーム煮 (ハンダマ入り)	鶏肉 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム	小麦粉(バター(乳) 油	ハンダマ 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんにく	塩 コショウ チキンブイヨン(鶏)	
	焼きハンバーグ	鶏肉 大豆	ラード(豚脂) パン粉(小麦) 砂糖	玉ねぎ	ゴシウ 塩 醤油 トマトペースト	
	くだもの			パインアップル		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 649 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 72.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 764 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 28.9 g	炭水化物 90.8 g	
27日 (金)	牛乳	牛乳				北谷小5年 北谷中1年
	きびごはん		米 もちきび			
	具だくさんすまし汁	豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)		大根 人参 白菜 えのき草 ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 昆布だし かつおだし	
	ミンヌダル	豚肉 ごま	ごま 砂糖	生姜	醤油 酒 塩	
	ウサチ	ツナ(まぐろ)	砂糖	きゅうり 人参 もやし	醤油 酢	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 589 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 74.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 706 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.6 g	炭水化物 90.3 g	
30日 (月)	牛乳	牛乳				
	(中華めん)		小麦粉 油		かん水	
	北谷の塩ラーメン (スープ)	鶏肉 わかめ なた(大豆)	油	しいたけ もやし 長ねぎ とうもろこし にんにく 生姜	食塩 酒 塩 豚骨(豚) かつおだし だし昆布	
	タマナーチャンプルー	かまぼこ(大豆) 豚肉 厚揚げ(大豆)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ からし菜	塩 醤油	
	カーサ紅芋もち		砂糖 紫さきいも 白玉粉			
	くだもの			みかん		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 600 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 17 g	炭水化物 80.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 844 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 20.1 g	炭水化物 127.5 g	
31日 (火)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	ビビンバ	牛肉 豚肉 大豆 麦みそ(大麦)	砂糖 ごま油 油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油 みりん	
	肉みそ ナムル		砂糖 ごま油	人参 小松菜 もやし	醤油 酢	
	白菜とコーンのスープ	鶏肉	油	白菜 人参 チンゲン菜 木くらげ とうもろこし	醤油 酒 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 709 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 21.7 g	炭水化物 96.1 g	



1月食育だより

～フィリソシンカ～

令和4年12月発行
北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

栄養教諭 葛原 桂子
学校栄養職員 花城 杏奈

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに令和5年が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょうね。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。

今年うさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

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

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大智寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てた子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されていました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(ララ)アジア救援公認団体から援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国で様々な行事が行われます。

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ

コップパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ

ソフトめん(うどん)あんかけ・牛乳・甘酢あん・みかん

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。「脱脂粉乳」をお湯で溶いたミルクを飲んでいました。

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。牛乳は昭和39年から供給が始まりました。

昭和51年に米飯が正式に導入されましたが、回数は多くありませんでした。

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。