

1月の予定献立表

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。



食品群	体内ではたらく
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	体の調子を整える



与那原町立学校給食センター
TEL: 098-945-3412

こん だ て あ か き み ど り	あけましておめでとうございます 楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の2学期後半が始まります。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染しないよう予防をしましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かして“正月太り”を解消しましょう。学校給食においても、より一層、安心安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年度も職員一同よろしくお願ひ致します。		食べ過ぎを防ぐコツ よくかんで 味わって食べる 調味料を使い過ぎない 主食とおかずをバランスよく食べる 腹八分目を心がける		6(金) いちごのスティックケーキ ちくぜんに ごはん じゃがいものみそ煮
	成人の日 ヨーグルト カレーうどん メンチカツ		10(火) さつまポテト きんぴらごぼう ごはん おぞうに		7(土) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつあげ、かつおぶし、にほだし、とうにゅう、みそ だいたい油、じゃがいも、さとう、こめ、こめこ、でんぶ しいたけ、こんにやく、ごぼう、角切大根、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、きぬさや、いちご
	11(水) ちくわのいそべあげ ごはん ぎゅうすきやき		12(木) ちくわのいそべあげ ごはん ぎゅうすきやき		8(日) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつあげ、かつおぶし、チーズ、ベーコン、だいたい油、スキムミルク、とうにゅう だいたい油、じゃがいも、でんぶ、さつまいも、こむぎこ、さとう、ショートニング、こめこ、 マッシュルーム、にんにく、キャベツ、セロリ、たまねぎ、とまと、にんじん、トマト、もも
	16(月) さんりょうちょうさ ごまなしミニフィッシュ やさいいりかまぼこ ごはん とうがんのそぼろに		17(火) さんりょうちょうさ なつとう ひじきいため ごはん レタスとたまごスープ		9(月) きゅうりにゅう、すけそうたら、えそ、いとよりだいたい、ぶたにく、かつあげ、かつおぶし、かたくちいわし、だいたい だいたい油、でんぶ、こめ、コーンスターチ にんにく、こまつな、とうがん、にんじん、あお豆、たまねぎ、キャベツ
こ ん だ て あ か き み ど り	18(水) さんりょうちょうさ ★みかん クワアージュシー さばのてりやき		19(木) さんりょうちょうさ スライスチーズ ハンバーグのソースかけ キャベツのクリームに パーガーパン		10(日) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつおぶし、チキアギ、にほだし だいたい油、ごま油、ごま、こめ、もち、さつまいも、さとう しいたけ、ごぼう、こんにやく、しょうが、だいたい、にんじん、ながねぎ、ピーマン にんにく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほくさい、えのきたけ、しめじ、こまつな、こんにやく
	20(金) さんりょうちょうさ だいごんいりちー ごはん ★イナムドゥチ		23(月) 学校給食週間 タマナーチャンプルー ごはん あぶらみそ なかみじる		11(月) きゅうりにゅう、うすけそうたら、えそ、いとよりだいたい、ぶたにく、かつあげ、かつおぶし、かたくちいわし、だいたい だいたい油、でんぶ、こめ、コーンスターチ にんにく、こまつな、とうがん、にんじん、あお豆、たまねぎ、キャベツ
	24(火) 学校給食週間 ウムニー ごはん デークニンブシー		25(水) 学校給食週間 さくらゼリー ぶーいりちー しそごはん とりじる		12(月) きゅうりにゅう、すけそうたら、えそ、いとよりだいたい、ぶたにく、かつあげ、かつおぶし、かたくちいわし、だいたい だいたい油、でんぶ、こめ、コーンスターチ にんにく、こまつな、とうがん、にんじん、あお豆、たまねぎ、キャベツ
	26(木) 学校給食週間 たんかん フーチパージュシー マグロフライ		27(金) 学校給食週間 ★ちんすこう ぬんくーごわー ごはん チムシンジ		13(日) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつおぶし、チーズ、ベーコン、だいたい油、スキムミルク、とうにゅう だいたい油、じゃがいも、でんぶ、さつまいも、こむぎこ、さとう、ショートニング、こめこ、 マッシュルーム、にんにく、キャベツ、セロリ、たまねぎ、とまと、にんじん、トマト、もも
こ ん だ て あ か き み ど り	30(月) さんまかぼすレモンに ごはん ★にくじゃが		31(火) ★シークワサーソルベ やさいソテー こくとうパン ほくさいのクリームに		14(月) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつおぶし、かつおぶし、にほだし、とうにゅう、みそ だいたい油、さとう、こめ、こむぎこ、でんぶ にんにく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほくさい、えのきたけ、しめじ、こまつな、こんにやく
	31(火) ★シークワサーソルベ やさいソテー こくとうパン ほくさいのクリームに		31(火) ★シークワサーソルベ やさいソテー こくとうパン ほくさいのクリームに		15(月) きゅうりにゅう、ぶたにく、とりにく、かつおぶし、かつおぶし、にほだし、とうにゅう、みそ だいたい油、さとう、こめ、こむぎこ、でんぶ にんにく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほくさい、えのきたけ、しめじ、こまつな、こんにやく

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)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」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。給食センターでは、沖縄の郷土料理を取り入れています。

今年も
よろしく
お願ひします!

早起き!
早寝!
朝ごはん!

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか？給食費の完納にご協力ください。

※きゅうしょくをたべるまえに、かならずおうちのかたとこんだてをかくにんしましょう。

日	曜日	こんだて	食品・加工品名	調味料名
6	金	ごはん じゃがいものみそしる(豚・サ・豆) ちくぜんに(鶏・豆・麦) いちごのスティックケーキ(豆)	こめ ぶたにく、かつおぶし、にぼしだし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ とりにく、あつあげ、かつおぶし、にんじん、ごぼう、角切大根、しいたけ、こんにやく、きぬさや とうにゅう、こめ、いちご、でんぷん	みそ みりん、しょうゆ、シママース、さとう、だいたい油 さとう、植物油
10	火	牛乳 カレーうどん(麦・豚・鶏・豆) ヨーグルト(乳・ゼ) メンチカツ(豆・鶏・豚)	ぶたにく、とりレバー、なると、かつおぶし、うどん(こむぎこ)、セロリ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、こまつな、ながねぎ、にんにく スキムミルク、全粉乳、ゼラチン、かんてん 鶏肉、たまねぎ、とんし、ぶたにく、しょうが、にんにく	カレーフレーク、ケチャップ、だいたい油 さとう だいたい油、食塩、さとう、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、植物油
11	水	牛乳 ごはん おぞうに(鶏・サ・麦・豆) きんぴらごぼう(豚・ご・豆・麦) さつまポテト	こめ とりにく、にぼしだし、かつおぶし、もち、にんじん、だいこん、しいたけ、ながねぎ、しょうが ぶたにく、チキアギ、かつおぶし、ごま、ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン さつまいも	しょうゆ、シママース みりん、しょうゆ、だいたい油、ごま油 さとう、植物油、みりん、水あめ、食塩
12	木	牛乳 ごはん ぎゅうすきやき(牛・豆・麦) ちくわのいそべあげ(麦・豆)	こめ ぎゅうにく、とうふ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ながねぎ、えのきたけ、しめじ、にんにく、こんにやく ちくわ(たら、ぐち)、こむぎこ、あおさ	酒、しょうゆ、みりん、シママース、だいたい油、さとう だいたい油、でんぷん、食塩、さとう、植物油
13	金	牛乳 コッペパン(乳・麦・豆) やさしいスープ(豚・鶏) チキンのトマトに(鶏・豆・麦) ペビーチーズ(乳) もものタルト(豆・も)	スキムミルク、こむぎこ ベーコン、かつおぶし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ とりにく、だいたい、さつまいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、にんにく チーズ もも、とうにゅう、こめこ	食塩、さとう、ショートニング、イースト チキンブイヨン、シママース、でんぷん デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、シママース、こしょう、だいたい油 みずあめ、さとう、植物油、ショートニング、でんぷん
16	月	牛乳 ごはん とうがんのそぼろに(豚・豆・麦) やさしいりかまぼこ ごまなしミニフィッシュ	こめ ぶたにく、だいたい、あつあげ、かつおぶし、とうがん、こんにやく、にんじん、こまつな、あお豆 すけそうだらすり身、えそすりみ、いとよりだいたいすり身、にんじん、たまねぎ、キャベツ かたくちいわし	酒、みりん、しょうゆ、シママース、でんぷん、だいたい油 食塩、さとう、コーンスターチ、でんぷん、なたね油 食塩、さとう、でんぷん
17	火	牛乳 ごはん レタスとたまごスープ(鶏・卵) ひじきいため(豚・豆・麦) なっとう(豆・麦)	こめ とりにく、たまご、かつおぶし、レタス、トマト、にんじん、ねぎ ひじき、さんまい、く、ツナ、チキアギ、にんじん、キャベツ、ピーマン、角切大根 だいたい	こしょう、シママース、でんぷん しょうゆ、みりん、シママース、だいたい油 さとう、しょうゆ、食塩、みりん、酢、カツオエキス、酒
18	水	牛乳 クファージュシー(豚・豆・麦) さばのてりやき(サ・豆・麦) みかん	ぶたにく、さんまい、く、かまぼこ、こんぶ、かつおぶし、こめ、むぎ、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ さば、しょうが みかん	酒、しょうゆ、みりん、シママース、だいたい油 しょうゆ、みりん、酒、さとう
19	木	牛乳 バーガーパン(乳・麦・豆) キャベツのクリームに(鶏・豚・麦・豆) ハンバーグのソースかけ(豆・鶏・豚・麦) スライスチーズ(乳)	スキムミルク、こむぎこ とりにく、ベーコン、じゃがいも、こむぎこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく とりにく、ぶたにく、だいたい、マッシュポテト、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム チーズ	食塩、ショートニング、さとう、イースト シママース、白ワイン、チキンブイヨン、乳不使用マーガリン ケチャップ、食塩、デミグラスソース、ウスターソース、植物油、さとう、でんぷん、とんし
20	金	牛乳 ごはん イナムドゥチ(豚・サ・豆) だいこんいちいち(豆・麦・豚)	こめ ぶたにく、かまぼこ、かつおぶし、にぼしだし、こんにやく、しいたけ ツナ、さんまい、く、こんぶ、かつおぶし、にんじん、だいこん、たけのこ	みそ みりん、しょうゆ、だいたい油
23	月	牛乳 ごはん なかみじる(豚・サ・豆・麦) タマナーチャンプルー(豚・豆・麦) あぶらみそ(豆)	こめ なかみ、ぶたにく、かつおぶし、にぼしだし、しいたけ、こんにやく、しょうが さんまい、く、とうふ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん ツナ、かつお節、にら	酒、しょうゆ、シママース シママース、しょうゆ、だいたい油 みりん、さとう、みそ
24	火	牛乳 ごはん デクニンプシー(豚・豆・麦) ウムニー	こめ ぶたにく、あつあげ、ぼーてん、かつおぶし、だいこん、にんじん、こんにやく、こまつな、角切大根 ペにいも、レモン	みりん、酒、みそ、だいたい油、さとう シママース、さとう、でんぷん
25	水	牛乳 しそごはん とりじる(鶏・豆) ふーいちいち(豚・麦・豆) さくらゼリー	こめ、しそ とりにく、こんぶ、かつおぶし、にんじん、だいこん、とうがん さんまい、く、ツナ、ふ(こむぎこ)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら レモン、さくらんぼ	食塩、さとう みそ シママース、しょうゆ、こしょう、だいたい油 さとう、水あめ
26	木	牛乳 フーチパージュシー(豚・麦・豆) マグロフライ(麦・豆) たんかん	ぶたにく、さんまい、く、かまぼこ、かつおぶし、こめ、むぎ、よもぎ、しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ まぐろ、パン粉(こむぎこ、だいたい) たんかん	酒、しょうゆ、みりん、シママース、だいたい油 だいたい油、食塩、でんぷん
27	金	牛乳 ごはん チムシンジ(豚・サ・麦・豆) ぬんくーぐわー(豚・豆・麦) ちんすこう(麦・豚・豆)	こめ ぶたレバー、ぶたにく、かつおぶし、にぼしだし、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが さんまい、く、チキアギ、あつあげ、だいこん、にんじん、こまつな、角切大根 こむぎこ	酒、しょうゆ、シママース しょうゆ、シママース、だいたい油 さとう、ラード、ショートニング、食塩
30	月	牛乳 ごはん にくじゃが(豚・麦・豆) さんまかぼすレモンに(麦・豆)	こめ ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、あお豆、にんにく、こんにやく さんま、かぼす、レモン	酒、みりん、シママース、しょうゆ、さとう、だいたい油 さとう、しょうゆ、みりん、でんぷん、食塩
31	火	牛乳 ごとうパン(乳・麦・豆) はくさいのクリームに(鶏・豚・麦・豆) やさしいソテー(鶏・豚・豆) シークワサーソルベ	スキムミルク、こむぎこ とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ、じゃがいも、こむぎこ、たまねぎ、にんじん、はくさい、あお豆、にんにく ブロックリー、カリフラワー、あかピーマン、コーン、ピーマン、ウインナー(とりにく、とんし) シークワサー	食塩、ショートニング、とうみつ、さとう、ことう、イースト 白ワイン、シママース、チキンブイヨン、だいたい油、乳不使用マーガリン シママース、こしょう、だいたい油 さとう、水あめ
備考		かまぼこ なたと さかなソーメン ぼーてん チキアギ ちくわ 煮干しだし ベーコン/ウインナー(乳・卵なし)	イトヨリだいたいすり身、すけそうだらすり身 イトヨリだいたいすり身、エソすり身、すけそうだらすり身 イトヨリだいたいすり身、エソすり身、すけそうだらすり身、ごぼう イトヨリだいたいすり身、エソすり身 いわし、あじ、かつお、さば、こんぶ、しいたけ ぶたにく	とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、食塩 とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 とうもろこしでんぷん、ばれいしょでんぷん、さとう、なたね油、食塩 さとう

※食物アレルギー等について、気になることがありましたら学校(担任または養護教諭)までご連絡下さい

※献立後に()で記載している特定原材料等は下記のとおりです。

義務表示	えび(エ) かに(カ) 小麦(麦) 卵 乳 落花生[ピーナッツ](ピ)
表示を推奨(任意表示)	アーモンド(アモ) あわび(あ) いか(イ) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ) キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) くるみ(ク) ごま(ゴ) さけ(サ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) バナナ(バ) 豚肉(豚) まつたけ(マ) もも(モ) やまいも(ヤ) りんご(リ) ゼラチン(ゼ) さば(サ) いくら(イ)

1月 給食だより

令和5年 1月
与那原町立学校給食センター



新年を迎え、気持ちも新たに2学期後半が始まりました。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。

今年はずさぎ年



1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！



学校で食べる給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立 慈愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていききましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

<p>明治 22 年ごろ</p> <p>おにぎり 塩ヅケ 漬物</p>	<p>大正 12 年ごろ</p> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p>昭和 17 年ごろ</p> <p>すいとんのみそ汁</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



<p>昭和 22 年ごろ</p> <p>ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー</p>	<p>昭和 27 年ごろ</p> <p>コッペパン ミルク（脱脂粉乳） くじらにく たつたあ 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>
---	---

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

<p>昭和 40 年ごろ</p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p>昭和 51 年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>
---	---

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

*1月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- 牛乳（沖縄 熊本）
- お米（福岡）
- 小麦粉（カナダ アメリカ）
- 豚肉（沖縄）
- 三枚肉（スペイン）
- 豚レバー（国産）
- 鶏肉（国産 ブラジル）
- 牛肉（カナダ）
- さば（ノルウェー）
- マグロ（沖縄）
- にんじん（北海道 九州）
- たまねぎ（北海道）
- じゃがいも（長崎 北海道 九州）
- キャベツ（沖縄 九州）
- トマト（九州 沖縄）
- 白菜（九州）
- 大根（九州 関東）
- ピーマン（熊本 鹿児島 大分 沖縄）
- レタス（沖縄 九州）
- 絹さや（グアテマラ）
- ブロッコリー（エクアドル）
- カリフラワー（エクアドル）
- 赤ピーマン（ニューカドニア、ニューザランド）
- 黄ピーマン（ニューカドニア、ニューザランド）
- 冬瓜（沖縄 九州）
- にら（沖縄、宮崎、鹿児島）
- ねぎ（佐賀、福岡、鹿児島）
- 長ねぎ（北海道 鹿児島、大分）
- セロリ（沖縄 九州）
- 小松菜（沖縄）
- レタス（沖縄 九州）
- よもぎ（沖縄）
- しめじ（福岡）
- えのき（長崎、長野）
- べにいも（沖縄）
- ごぼう（台湾）
- あお豆（タイ）
- もずく（沖縄）
- マッシュルーム（オランダ）
- あまさん（沖縄）
- みかん（熊本）
- さつまいも（九州）
- たんかん（沖縄）

謹賀新年

