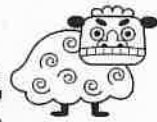


令和3年 1月の予定献立表



糸満市立学校給食センター
電話番号 994-5800

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	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 650 kcal	26.8 g	18.0 g
中学	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>☆糸満センターでは、25日(月)～29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！</p>			
こ ん だ て	<p>6(水) お祝いゼリー きんぴらごぼう 黒米ごはん お雑煮</p>	<p>7(木) 肉じゃが ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>8(金) 青じそドレッシング 野菜とお豆のサラダ むぎごはん チキンカレー</p>	
こ ん だ て	<p>11(月) 成人の日 紅いも団子 ごはん 中華丼</p>	<p>12(火) チキントマト煮 黒糖パン パンプキンスープ</p>	<p>14(木) もずく丼 ごはん レタスと卵のスープ</p>	<p>15(金) ヨーグルト キャベツのメンチカツ スパゲティナポリタン</p>
こ ん だ て	<p>18(月) ひじきいため ごはん 豚汁</p>	<p>19(火) 食育の日 ミニたいやき ごはん チムシンジ</p>	<p>20(水) カルフィッシュ 豚肉と青菜のオイスター炒め ごはん 春雨スープ</p>	<p>21(木) グルコンのシークワサーソースかけ ごはん 煮つけ</p>
こ ん だ て	<p>22(金) ビタミンにチリコンカンを入れて食べましょう。 チリコンカン ピタパン キャベツのクリーム煮</p>	<p>25(月) 郷土料理献立 たんかん 千切りイリチー ごはん ゆし豆腐</p>	<p>26(火) 友好都市・北海道網走特産の紹介献立 道産お豆とかぼちゃのコロッケ ごはん 三平汁</p>	<p>27(水) 郷土料理献立 からしな炒め ごはん なかみ汁</p>
こ ん だ て		<p>28(木) 姉妹都市・宮崎県都農町の郷土料理献立 きんかんタルタルソース ごはん のっぺい汁</p>	<p>29(金) 郷土料理献立 ちんすこう にんじんイリチー ごはん イカスミ汁</p>	

新年あけましておめでとうございます。

充実した冬休みを過ごされたことと思います。
体調を整えて3学期をスタートさせましょう。
今年も、みなさんの心と体を満たすおいしい給食作りに努めていきたいと思っておりますので、よろしくお祈り致します。



全国学校給食週間

1月24日～30日

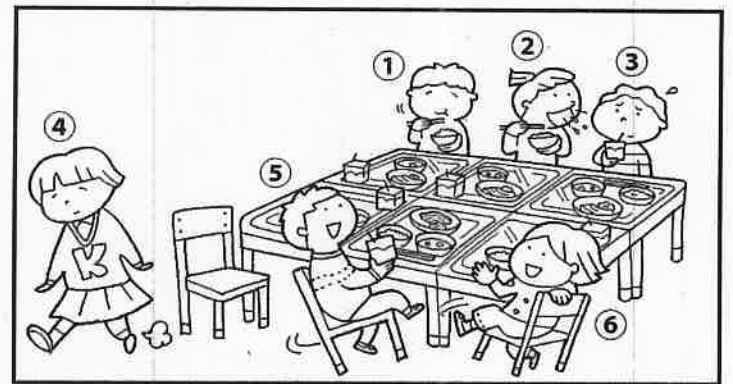
日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。



今月の糸満産野菜は…「セロリ」と「レタス」です！

クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



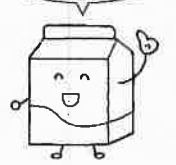
クイズの答え

学校給食の献立の移りかわり

<p>明治22年</p>	<p>昭和22年</p>	<p>昭和25年</p>	<p>昭和40年</p>	<p>昭和52年</p>
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



学校給食費は、期限内に納めましょう。

2021
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	水	黒米ごはんのなし お雑煮の鶏、豆 きんぴらごぼうの豚、豆、ご お祝いゼリーの豆	とりにく、かつお節、みそ ぶたにく 豆乳	こめ、黒米 しらたまこ 三温糖、大豆油、ごま、ごま油 水あめ、砂糖、粉あめ	にんじん、だいごん、しいたけ ホウレンソウ ごぼう、にんじん、こんにやく いちご	C 673 P 23.8 F 13.3	C 828 P 28.0 F 14.1
7	木	ごはんのなし 魚そうめん汁のなし 肉じゃがの豚、豆	かつお節、休肝、もずく(※)、かつお節 ぶたにく、あつあげ、かつお節	こめ かつお節、休肝、休肝、休肝 じゃがいも、大豆油、三温糖	だいごん、にんじん、ねぎ、ショウガ にんじん、たまねぎ、こんにやく、あおまめ にんにく、ショウガ	C 546 P 24.8 F 12.3	C 682 P 29.1 F 13.3
8	金	むぎごはんのなし チキンカレー の鶏、豚、乳、豆、素、り 野菜とお豆のサラダのなし 青じそトッピングの豆	とりにく、豚レバー、脱脂粉乳 ひよこ豆 かつお節だし、こんぶだし、魚介類	こめ、むぎ じゃがいも、マーガリン、小麦粉、大豆油 砂糖、トウモロコシデンプン、水あめ、トート	にんじん、たまねぎ、あおまめ、ビーマン にんにく、トマト、りんご、デーツ カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン しいたけ、エキス、梅、青じそ	C 637 P 24.3 F 15.2	C 796 P 28.8 F 16.9
12	火	ごはんのなし 中華丼 の豚、卵、豆、鶏、ご 紅いも団子 の小麦、豆	ぶたにく、なると、かつお節 カキエキス、ほたて貝柱 大豆	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 ジャガイモデンプン 紅芋、砂糖、ジャガイモデンプン ごま、小麦粉、パン粉、大豆油	にんじん、たまねぎ、はくさい、ヤングコーン きくらげ、たけのこ、こまつな、しょうが どうもろこし	C 637 P 20.8 F 19.0	C 771 P 24.3 F 20.4
13	水	黒糖パン の小麦、乳、豆 パンパキンスープ の鶏、素、乳、豆 チキントマト煮 の鶏、豆	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 とりにく、ひよこめ えんどうまめ、いんげんまめ	こめ 大豆油、三温糖、ごま油 くるざとう、糖蜜 こむぎこ、マーガリン	かぼちゃ、セロリ、たまねぎ、あおまめ にんにく にんじん、たまねぎ、エリンギ、にんにく トマト	C 637 P 26.4 F 18.8	C 735 P 30.0 F 20.9
14	木	ごはんのなし レタスと卵のスープの豚、豆、卵、鶏 もずく丼 の豚、豆、鶏	ベーコン、かつお節 もずく(※)、ぶたにく、だいず 豚レバー	こめ ジャガイモデンプン 三温糖、大豆油	レタス、にんじん たまねぎ、にんじん、ビーマン、コーン、赤ピーマン こまつな、にんにく	C 575 P 22.9 F 18.3	C 720 P 27.1 F 20.7
15	金	スパゲティナポリタン の素、豚、豆、乳 キャベツのメンチカツ の豚、鶏、素、豆 ヨーグルトの乳	ベーコン、ウインナー ぶたにく、とりにく 生乳、脱脂粉乳	スパゲティ(小麦)、大豆油、マーガリン パン粉、小麦粉、植物油脂 でん粉、砂糖 バター、卵	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト エリンギ、ビーマン、にんにく キャベツ	C 643 P 22.0 F 27.6	C 774 P 25.1 F 33.6
18	月	ごはんのなし 豚汁の豚、豆 ひじき炒め の豚、豆、鶏	ぶたにく、とうふ、かつお節、みそ ぶたにく、ひじき、うすあげ かまぼこ、だいず	こめ じゃがいも 大豆油、三温糖	だいごん、長ねぎ、にんじん、しいたけ にんじん、こんにやく、キャベツ	C 581 P 26.8 F 15.8	C 725 P 31.6 F 17.6
19	火	ごはんのなし ナムシンの豚 マングーグァの豚、豆	ぶたにく、レバー、かつお節 ぶたにく、かまぼこ、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、ほうにんにく、ショウガ だいごん、にんじん、からしな、しいたけ	C 626 P 27.7 F 14.1	C 765 P 32.6 F 15.5
20	水	ミニたいやき の小麦、豆 ごはんのなし 春雨スープの鶏、ご 豚肉と青菜のオイスター炒め の豚、豆 カルフィッシュ のなし	とりにく、かつお節 ぶたにく、あつあげ、カキエキス 片口いわし(※)	こめ 春雨、ごま、ごま油 大豆油、じゃがいもでん粉 でん粉、砂糖、米粉	だいごん、にんじん、レタス、しいたけ こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん にんにく	C 567 P 25.8 F 13.5	C 704 P 30.1 F 14.7
21	木	ごはんのなし 煮つけ の鶏、豆 グルクンのシークワサーソースかけ の豆	とりにく、あつあげ、こんぶ かつお節 グルクン	こめ 三温糖、大豆油 ジャガイモデンプン、大豆油、三温糖	とうがん、にんじん、こんにやく、あおまめ シークワサー果汁	C 657 P 31.8 F 19.8	C 817 P 37.8 F 22.4
22	金	ピタパン の素、乳、豆 キャベツのクリーム煮 の鶏、豆、乳、素 チリコンカン の豚、豆	脱脂粉乳 とりにく、脱脂粉乳 ウインナー、ぶたにく、豚レバー、ひよこめ えんどうまめ、いんげんまめ	こむぎこ、ショトング、卵、植物油脂 じゃがいも、大豆油、マーガリン こむぎこ 三温糖、大豆油	セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんにく たまねぎ、にんじん、コーン、エリンギ、トマト にんにく	C 577 P 25.3 F 23.0	C 689 P 29.7 F 26.2
25	月	ごはんのなし ゆし豆腐 の豆 手切りイリチー の豚、豆、鶏 たんかん のなし	とうふ、アーサ(※)、みそ、かつお節 ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	こめ 大豆油、三温糖	にんじん にんじん、角切大根、こんにやく たんかん	C 633 P 26.7 F 17.5	C 781 P 31.3 F 19.5
26	火	ごはんのなし 三平汁 のサ、豆 道産お豆とかぼちゃのコロッケ の小麦、豆	さけ、とうふ、かつお節、みそ 金時豆、黒豆、手亡豆、だいず	こめ じゃがいも 砂糖、大豆油、パン粉、植物油 こむぎこ	だいごん、にんじん、キャベツ、長ねぎ えのきたけ かぼちゃ	C 660 P 25.5 F 19.9	C 795 P 29.5 F 21.7
27	水	ごはんのなし ななみ汁の豚、鶏 からしな炒め の豆	ななみ、ぶたにく、かつお節 ツナ、あつあげ	こめ 大豆油	しいたけ、こんにやく、ショウガ にんじん、キャベツ、からしな、にんにく	C 598 P 28.6 F 21.1	C 746 P 33.9 F 24.0
28	木	ごはんのなし のっぺい汁 の鶏 チキン南蛮 の鶏 タルタルソース の豆、り	とりにく、かつお節 とりにく 大豆粉	こめ さといも、ジャガイモデンプン ジャガイモデンプン、大豆油、三温糖 植物油脂、水あめ、砂糖	しいたけ、だいごん、にんじん、こんにやく ごぼう、長ねぎ にんにく ピクルス、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン こんにやく きんかん	C 649 P 25.5 F 23.4	C 799 P 30.7 F 26.0
29	金	ごはんのなし イカスキ汁 のイ、豚、豆 にんじんイリチー の豆 ちんすこう の小麦、豚、豆	いか、ぶたにく、かつお節、みそ ツナ、かまぼこ	こめ 大豆油 こむぎこ、砂糖、トート、ショトング	にんじん、だいごん、こまつな、にんにく 角切大根、にんじん、たまねぎ、ほう にんにく	C 598 P 26.1 F 16.6	C 735 P 30.7 F 17.7

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・・・パナナ、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

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※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。
 ※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、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※カエリ、もずく、カタクチイワシ、しらす、アーサは、えび・かに・イカが混ざる漁法で捕獲されています。