

☆今月の給食目標☆
かぜに負けない食事をしよう

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのはたらき |
| 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 | 体の調子をととのえる |

1月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

| 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 | 21.1~32.5g | 14.4~21.7g |
| 中学校 | 830 kcal | 27.0~41.5g | 18.4~27.7g |

| | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|--|
| こ ん だ て | 9(月) 成人の日 | 10(火) フルーツポンチ ごはん チキンカレー 牛乳 | 11(水) 鏡開き きんぴらごぼう 黒米ごはん お雑煮 牛乳 | 12(木) リンゴジャム(その他の学校) きなこプリン ハンバーグ あげパン(高小・高小・光小) コッペパン(その他の学校) 野菜スープ 牛乳 | 13(金) 春巻 ごはん 八宝菜 牛乳 |
| こ ん だ て | 16(月) いわしかぼすレモン煮 ごはん 煮つけ 牛乳 | 17(火) いちごのカップケーキ ナポリタン まぐろカツ 牛乳 | 18(水) うまかつ プルコギ ごはん ワカメスープ 牛乳 | 19(木) 食育の日・琉球料理の日 たんかん1/2 千切りイリチー ごはん ゆしどうふ 牛乳 | 20(金) スライスチーズ チリコンカン ピタパン コーンスープ 牛乳 |
| こ ん だ て | 23(月) 郷土料理献立 ミヌダル ごはん 大根のみそ煮 牛乳 | 24(火) 友好都市・北海道 網走市特産の紹介献立 北海道の男しゃくコロッケ ごはん 網走モヨロ鍋 牛乳 | 25(水) 郷土料理献立 アガラサー マーミナーチャンプルー ごはん クーリジシ 牛乳 | 26(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 チキン南蛮 ごはん ざぶ汁 牛乳 | 27(金) 郷土料理献立 ちんすこう にんじんシリシリ ごはん 中身汁 牛乳 |
| こ ん だ て | 30(月) りんごのスティックタルト 和風パスタ ほうれん草オムレツ 牛乳 | 31(火) おはぎ(きな粉) 肉じゃが ごはん 魚そうめん汁 牛乳 | 今月の糸満産野菜 こまつな、はくさい、なす キャベツ、レタス | | 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪ |

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。風邪や新型コロナウイルス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が大切です。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。



☆糸満センターでは、1月23日(月)~27日(金)を学校給食週間としています。
☆市役所にて給食や食育、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!

1月23日~1月27日

糸満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。

姉妹都市・友好都市の宮崎県と北海道の料理

全国学校給食週間

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、支援助物資による給食再開を記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。



あばしりし
北海道 網走市



つのちょう
宮崎県 都農町

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。鶏のからあげに甘酢だれとタルタルソースをかける料理です。

ざぶ汁



根菜類の野菜など、色々な食材を「ざぶざぶ」と煮た料理。給食ではいりこことかつお節でだしをとっています。栄養満点です。

令和5年1月 アレルギー献立表

電話(098) 098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに体をつくるものとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーのものとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を整えるものとなる食品 | 調味料 | 栄養価 | 栄養価 |
|----|----|--|---|--|--|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 10 | 火 | ごはんのなし チキンカレー(鶏・豚・豆・麦・乳・牛・卵) フルーツポンチ(果・オ・リ) | 鶏肉, 豚肉, 脱脂粉乳 | じゃがいも, 大豆油, 小麦粉, マーガリン | たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, トマト | カレー(ウ・麦・牛・鶏・豆), ドライカレー(乳・麦・牛・豚・卵), デミグラスソース(麦・鶏), チキンブイヨン(鶏) | E 670 Kcal P 22 g F 19.3 g | E 829 Kcal P 26.1 g F 21.7 g |
| 11 | 水 | 黒米ごはんのなし お雑煮(鶏) きんぴらごぼう(豚・ご・豆) | 鶏肉, なたと 豚肉 | もち ごま, 大豆油, 三温糖, ごま油 | こめ, 黒米 だいこん, にんじん, こまつな, しいたけ ごぼう, にんじん, 切りこんにゃく | チキンブイヨン(鶏), かつおだし | E 565 Kcal P 23.5 g F 12.3 g | E 706 Kcal P 27.9 g F 13.3 g |
| 12 | 木 | 揚げパン(高小・高中・光小)の麦・乳・豆・アモ コッパン(麦・乳・豆(その他の学校)) 野菜スープ(麦・鶏・豆) ハンバーグ(牛・豚・鶏・豆) りんごジャム(卵) きなこプリン(乳・豆) | きなこ, 脱脂粉乳 鶏肉, 水煮大豆 ハンバーグ(牛・豚・鶏・豆) | コッパン(麦・乳・豆), 大豆油, アーモンド, 三温糖, 黒砂糖 マカロニ(麦), じゃがいも | たまねぎ, にんじん, レタス, セロリ | チキンブイヨン(鶏), かつおだし | E 694 Kcal P 31 g F 23.9 g | E 754 Kcal P 33.9 g F 24.6 g |
| 13 | 金 | ごはんのなし 八宝菜(豚・イ・卵・ご・豆) 春巻(麦・豆・鶏・豚・ご) | 豚肉, いか, うずら卵 春巻(麦・豆・鶏・豚・ご) | 大豆油, 三温糖, じゃがいも, でん粉, ごま油 大豆油 | こめ 大豆油, 三温糖, じゃがいも, でん粉, ごま油 | はくさい, たまねぎ, にんじん, 絹さや, たけのこ, ヤングコーン きくらげ, しょうが | E 744 Kcal P 22.2 g F 32.8 g | E 885 Kcal P 25.5 g F 35.4 g |
| 16 | 月 | ごはんのなし 煮つけ(鶏) いわし(かぼすレモン)煮(豆) | 厚揚げ, 鶏肉, かまぼこ いわし(かぼすレモン)煮(豆) | こめ じゃがいも, 大豆油, 三温糖 | たまねぎ, にんじん, こまつな, あお豆, こんにゃく | かつおだし | E 615 Kcal P 27.4 g F 18.2 g | E 772 Kcal P 33.1 g F 20.7 g |
| 17 | 火 | ナポリタン(麦・豆・豚・乳) まぐろカツ(麦・豆) いちごのカップケーキ(豆) | ベーコン(豚), ウインナー(豚) まぐろカツ(麦・豆) | スパゲティ(麦), 大豆油, マーガリン 大豆油 | たまねぎ, にんじん, なす, ズッキーニ, マッシュルーム, にんにく, トマト | たまねぎ, にんじん, こまつな, あお豆, こんにゃく | E 541 Kcal P 20.3 g F 26.7 g | E 609 Kcal P 23.3 g F 30.1 g |
| 18 | 水 | ごはんのなし ワカメスープ(豆・鶏・豚・ご) ブルコギ(牛・ご・豆) うまかつ(麦・アモ・ご・豆) | 豆腐, わかめ 牛肉 | ごま油 ごま, 大豆油, 三温糖, ごま油 | こめ ごま油 はくさい, にんじん, しいたけ, コーン たまねぎ, もやし, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, たらこ, こんにゃく, にんにく, しょうが | がらスープ(鶏・豚), かつおだし コチュジャン(豆) | E 577 Kcal P 27.3 g F 16.8 g | E 712 Kcal P 31.3 g F 18.1 g |
| 19 | 木 | ごはんのなし ゆしどうふ(豆) 千切りイリチ(豚・豆・鶏) たんかん(2)のオ | ゆし豆腐(豆) 豚肉, かまぼこ, 昆布 | こめ 大豆油, 三温糖 | こめ 小ねぎ 切り干し大根, にんじん, こんにゃく たんかん | かつおだし 豚だし(鶏・豚), かつおだし | E 611 Kcal P 23.6 g F 19 g | E 758 Kcal P 27.9 g F 21.3 g |
| 20 | 金 | ピタパン(麦・乳・豆) コーンスープ(豚・豆・麦・乳) チリコンカン(豚・豆) スライスチーズ(乳) | 鶏肉, 脱脂粉乳 ウインナー(豚), 豚肉, 水煮大豆, いんげん豆 スライスチーズ(乳) | ピタパン(麦・乳・豆) じゃがいも, 大豆油, 小麦粉, マーガリン 大豆油, 三温糖 | たまねぎ, にんじん, コーン, クリームコーン, にんにく, パセリ たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんにく, トマト | チキンブイヨン(鶏) | E 580 Kcal P 28.4 g F 26.1 g | E 673 Kcal P 31.9 g F 29 g |
| 23 | 月 | ごはんのなし 大根のみそ煮(鶏・豆・豚) ミヌダ(豚・ご) | 鶏肉, 厚揚げ, かまぼこ, こんぶ, みそ ミヌダ(豚・ご) | こめ 大豆油 | こめ だいこん, にんじん, 絹さや, こんにゃく | 豚だし(鶏・豚) | E 567 Kcal P 23 g F 17 g | E 723 Kcal P 28.2 g F 20.3 g |
| 24 | 火 | ごはんのなし 網走モヨロ鍋(サ・豆) 北海道の男爵コロッケ(麦・卵・乳・牛・豆) | 鮭, いわし, つみれ(豆), 貝柱, 豆腐 北海道の男爵コロッケ(麦・卵・乳・牛・豆) | こめ じゃがいも, 大豆油, 小麦粉, マーガリン | はくさい, にんじん, だいこん, 長ねぎ, しょうが, しめじ | かつおだし | E 678 Kcal P 31.5 g F 20.4 g | E 814 Kcal P 36.8 g F 21.7 g |
| 25 | 水 | ごはんのなし クリームシチュー(豚・鶏) マーミナー(チキン)プレート(豚・豆) アガラサー(麦・乳) | 卵, 豚肉, かまぼこ 豚肉, 豆腐 | こめ 大豆油 | こめ とうがん, こんにゃく, しいたけ もやし, にんじん, こまつな | かつおだし | E 632 Kcal P 27.5 g F 19.8 g | E 772 Kcal P 32.1 g F 22.3 g |
| 26 | 木 | ごはんのなし ぎふ汁(鶏・豆) チキン南蛮(鶏・豆) タルタルソース(卵・豆) きんかんのなし | 鶏肉, 油揚げ 鶏肉 | こめ じゃがいも, 三温糖 じゃがいも, でん粉, 大豆油, 三温糖 タルタルソース(卵・豆) | こめ だいこん, にんじん, かぼちゃ, 長ねぎ, しいたけ きんかん | かつおだし, 煮干しだし | E 680 Kcal P 27.2 g F 27.3 g | E 837 Kcal P 32.5 g F 30.9 g |
| 27 | 金 | ごはんのなし 中身汁(豚・鶏) にんじんシリシリー(卵・豆) ちんすこう(麦・豚・豆) | 豚肉, 中身 卵, ツナ | こめ 大豆油 | こめ しいたけ, こんにゃく, しょうが にんじん, たまねぎ, たらこ | 豚だし(鶏・豚), かつおだし | E 652 Kcal P 28.7 g F 22.2 g | E 793 Kcal P 33.8 g F 24.4 g |
| 30 | 月 | 和風バス(麦・豆・豚) ほうれん草オムレツ(卵・豆) りんごのスティックタルト(卵・豆) | ベーコン(豚), かまぼこ ほうれん草オムレツ(卵・豆) | スパゲティ(麦), 大豆油 | たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, しいたけ, にんにく | | E 526 Kcal P 18.3 g F 26.3 g | E 610 Kcal P 21.5 g F 31.7 g |
| 31 | 火 | ごはんのなし 魚そうめん汁(なし) 肉じゃが(豚・豆) おはぎ(きな粉)(豆) | ※スケソウダラ・イトヨリ, ※もずく 豚肉 | こめ じゃがいも, 大豆油, 三温糖 | こめ だいこん, にんじん, 小ねぎ, しょうが たまねぎ, にんじん, あお豆, こんにゃく, にんにく, しょうが | かつおだし かつおだし | E 644 Kcal P 25.1 g F 11.2 g | E 773 Kcal P 29 g F 12 g |

