

令和5年

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に表面の「詳細献立表」で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。
※材料・天候によって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	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	1月欠食・行事予定		<p>中学3年生は、残り少ない給食となりました。小学1年生から食べてきた給食をふりかえり、「もう一度食べたい!」という、給食メニューのリクエストを募集しました。1月~3月の給食に取り入れたいと思います。リクエストがあった給食には「★」マークがついています!お楽しみに♪</p>		6(金)												
	小学校																
中学校					<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>591</td> <td>P</td> <td>17.9</td> <td>F</td> <td>15.5</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>710</td> <td>P</td> <td>20.6</td> <td>F</td> <td>17.2</td> </tr> </table>	C	591	P	17.9	F	15.5	C	710	P	20.6	F	17.2
C	591	P	17.9	F	15.5												
C	710	P	20.6	F	17.2												

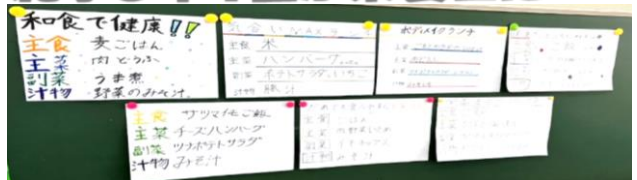
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水) 鏡開き献立	12(木)	13(金)
	<p>成人の日</p>	<p>手作りミートローフ</p> <p>キャロットスープ</p> <p>彩りピラフ</p>	<p>白玉ぜんざい</p> <p>大根のさわやか和え</p> <p>すき焼きうどん</p>	<p>田芋のから揚げ</p> <p>白菜のゆかり和え</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>くだもの</p> <p>にんにくの芽炒め</p> <p>魚の香味焼き</p> <p>中華がゆ</p>
小学校	C 622 P 25.9 F 21.8	C 629 P 24.4 F 27.3	C 487 P 22.5 F 11.7	C 555 P 21.4 F 16.8	C 386 P 24 F 15.5
中学校	C 746 P 32.7 F 26.8	C 727 P 27.6 F 31	C 555 P 25.3 F 12.6	C 662 P 24.7 F 18.7	C 436 P 28.2 F 17.1

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 旧正月献立
	<p>くだもの</p> <p>豆腐のみぞれあんかけ</p> <p>紅芋ごはん</p> <p>沖縄風みそ汁</p>	<p>チキンのガーリック焼き</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>鮭と白菜のクリーム煮</p>	<p>ナッツと小魚の黒糖がらめ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>マーボー豆腐丼(ごはん)</p>	<p>シークワサーガステラ</p> <p>★野菜そば</p> <p>パパイヤの甘酢和え</p>	<p>クープイリチー</p> <p>魚のアーサあんかけ</p> <p>黒米ごはん</p> <p>中身汁</p>
小学校	C 622 P 25.9 F 21.8	C 597 P 30.6 F 21.6	C 622 P 28.6 F 23.2	C 640 P 25.5 F 23.6	C 596 P 30.2 F 20.5
中学校	C 746 P 32.7 F 26.8	C 685 P 35.6 F 24.4	C 748 P 33.1 F 26.2	C 767 P 30.4 F 27	C 716 P 35.6 F 23.1

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木) 北小6年4組が考えた献立	27(金) 北小6年4組が考えた献立
	<p>アーサ入り卵焼き</p> <p>チキナーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p>	<p>納豆みそ</p> <p>パパイヤイリチー</p> <p>ごはん</p> <p>ソーキ汁</p>	<p>タルタルソース</p> <p>カラフルソテー</p> <p>白身魚フライ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>肉豆腐</p> <p>ごまどわかめのごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>わかめと大根のサラダ</p> <p>魚のチーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>貝だくさん汁</p>
小学校	C 610 P 25.7 F 22.5	C 590 P 26.4 F 18.6	C 593 P 27 F 23.2	C 991 P 32.1 F 18.2	C 1070 P 31.3 F 18.2
中学校	C 729 P 29.9 F 25.5	C 703 P 30.6 F 20.9	C 674 P 31.2 F 25.8	C 668 P 28.5 F 19.2	C 612 P 25.5 F 19.1

こ ん だ て	30(月)	31(火)	<p>ぜんこくがっこうこうまつしよくしゅうかん</p> <p>全国学校給食週間です!</p> <p>1月24~30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され昭和22(1947)年、学校給食は再開されたのです。日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思います。</p>		
	<p>ミニ肉まん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん</p> <p>中華コーンスープ</p>	<p>小いわしのから揚げ</p> <p>大根の梅みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>アーサのすまし汁</p>	小学校	C 578 P 21.2 F 17.1	C 532 P 29.2 F 15.2
中学校	C 677 P 24.3 F 18.5	C 641 P 34 F 16.8			

北小6年4組が栄養士に!?



11月、6年生家庭科「こんだてを工夫して」という単元で、北中城小6年4組と、「栄養バランスのよい献立を考えよう」というめあてをもって、1食分の献立を考える授業を行いました。個人で献立を考えたのちに、グループで1つの献立を完成させました。また、12月にはプレゼン大会を行い、それぞれの献立のアピールポイントなどを発表しました。どのグループも栄養バランスや旬の野菜を使うなど様々な工夫をこらしていました。

どの献立も良い点があり、給食に採用する献立を決めるのに時間がかかりましたが、栄養士、調理場職員で審査を行った結果、採用された献立を考えたグループを紹介します。

<p>1月26日(木)「ボディメイクランチ」 【6グループ】 新垣優空、金子琉飛、林英那 比嘉美結、比嘉梨乃</p>	<p>肉だけでなく、豆腐やツナ、わかめ、さらに乳製品をプラスすることで、体づくりに必要な栄養素をとることができますね!</p>
--	---

<p>1月27日(金)「健康でいたいならこれを食べよ」 【2グループ】 渡具知夕桜、赤松葵空、ヴェレス桜ティファニー 喜友名亮依、伊佐真貴</p>	<p>魚が苦手な人でも食べやすいようにチーズをのせるという工夫がGOOD!</p>
---	---