

令和7年

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「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	体内でのたらしき
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	体の調子をとのえる

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

こ ん だ て		7(火) 3学期始業式 フルーツ杏仁 ごはん チキンカレー 牛乳	8(水) あべかわ芋 すき焼きうどん ひじきのツナ和え 牛乳	9(木) くだもの 岩手揚げ アーサ雑炊 五目金平 牛乳	10(金) ムービー献立 紅いもムービー マーミナーイリチー ごはん チムシンジ 牛乳
		C 553 P 18 F 14.8 C 663 P 20.7 F 16.4	C 444 P 18.3 F 17.4 C 523 P 20.7 F 19.2	C 463 P 21.3 F 16.5 C 522 P 24.4 F 18	C 539 P 24 F 15.1 C 647 P 27.9 F 16.8
こ ん だ て	★1月の欠食★ 1/21(火)北中1・2年 1/22(水)北中1・2年 1/23(木)北中1・2年 島小5年 1/24(金)北中2年 島小5年 1/27(月)北中2年	14(火) くだもの チキンのマーマレード焼き ごはん ポテトのスープ 牛乳	15(水) 白菜のゆず和え イカフライ ごはん 豚汁 牛乳	16(木) アーモンドサラダ チリコンカン コッペパン 野菜とベーコンのスープ 牛乳	17(金) じゃがマーボー ごはん 白菜の中華スープ 牛乳
		C 476 P 17.4 F 12.3 C 562 P 20.9 F 14.8	C 514 P 20.7 F 15.7 C 653 P 25.9 F 19.3	C 620 P 24.6 F 24.4 C 709 P 27.7 F 27.7	C 529 P 20.9 F 16 C 639 P 24.4 F 17.8
こ ん だ て	20(月) 給食週間 黒糖アガササー ★アーサ入り野菜そば 牛乳	21(火) 給食週間 田芋のから揚げ チキナーチャンプルー ごはん イナムドゥチ 牛乳	22(水) 給食週間 タルタルソース 花野菜ソテー 白身魚フライ バーガーパン ABCスープ 牛乳	23(木) 給食週間 わさび菜のツナ和え ミネダル もちきび 島人参入りみそ汁 牛乳	24(金) 給食週間 くだもの 豆腐のもずくあんかけ 紅芋ごはん うちなーみそ汁 牛乳
		C 588 P 24 F 18.2 C 706 P 28.5 F 20.4	C 561 P 24.1 F 16.9 C 672 P 27.9 F 19	C 594 P 26.8 F 21.1 C 722 P 31.8 F 24.6	C 588 P 26.5 F 19.1 C 712 P 33.6 F 23.8
こ ん だ て	27(月) 千草焼き 野菜の生姜炒め ごはん のっぺい汁 牛乳	28(火) しそ味ひじき 里芋のそば煮 ごはん 魚そうめん汁 牛乳	29(水) 旧正月献立 くだもの 大根のウサチ クープジュシー 中身汁 牛乳	30(木) (小) チョコジャム (小) コッペパン カラフルソテー (中) ビザースト 白菜のクリーム煮 牛乳	31(金) ももマン 回鍋肉 ごはん 豆腐の中華スープ 牛乳
		C 526 P 27.1 F 14.7 C 633 P 31.8 F 16.1	C 532 P 21.8 F 15.8 C 642 P 25.3 F 17.5	C 539 P 23.2 F 20.3 C 619 P 26.8 F 22.9	C 542 P 16.9 F 16.5 C 696 P 24.8 F 24.3

全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

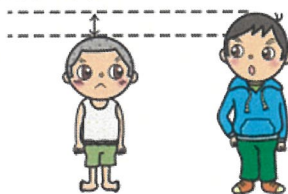
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子供たちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大さかったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



リクエスト給食

中学3年生のみなさんは、小学1年生から食べてきた学校給食も残り少なくなってきました。『あの給食がおいしかった』など色々な思い出があると思います。そこで、中学3年生を対象に「もう一度あの給食が食べたい」というリクエスト給食アンケートを実施しました！

1月～3月までの給食にリクエストのあった給食を取り入れています。

★印のついたメニューが、リクエストのあったメニューです。お楽しみに～!!



家族みんなで かせ予防を!

かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人ごみをさける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

