

日	曜	献立名	体内での働き		
			(赤)血、筋肉、骨をつくる	(黄色)熱や力となる	(緑)体の調子を整える
6	月	タコライス コンソメスープ オレンジ 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 小松菜 ニンニク トマト
7	火	小浜七草がゆ 魚のフライ ウムニ 牛乳	とり肉 白身魚 卵 生乳	精白米 小麦粉 パン 粉 さとう さつま芋	大根 人参 からし菜 春の七草(小浜産)
8	水	コッペパン ゆで野菜 ホワイトシチュー 果物 牛乳	鶏肉 生乳 豆乳	パン ジャガイモ サラ ダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー カリフラワー インゲン 枝豆 黄桃
9	木	赤米ご飯 筑前煮 干草焼き みそ汁 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 花かつ お 生乳	精白米 雑穀 サラダ油	大根 人参 しいたけ ほうれん草 しめじ えのき たけのこ
10	木	ご飯 もち入りおでん 野菜のかき揚げ 果物 牛乳	厚揚げ 卵 ちくわ ウインナー 生乳	米 小麦粉 ジャガイモ もち	大根 人参 小松菜 玉ねぎ ゴボウ オレンジ
13	月	成人の日 (まわりの成人者を、お祝いしましょう)			
14	火	ご飯 鶏肉の照焼 小松菜のおかか和え みそ汁 果物 牛乳	鶏肉 薄揚げ みそ 花かつお 牛乳	精白米 砂糖 サラダ油	小松菜 もやし 人参 ほうれん草 大根 白ねぎ 生姜 ニンニク
15	水	パン 魚のみそマヨネーズ焼き グリーンソテー コンソメスープ 牛乳	魚 ベーコン みそ 牛 乳	パン マーガリン サラ ダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー インゲン アスパラ
16	木	ひじきご飯 ちくわの天ぷら 白菜の和え物 アーサ汁 牛乳	鶏肉 薄揚げ ちくわ 豆腐 卵 チーズ 大	精白米 小麦粉 サラダ 油	白菜 きゅうり 人参 しいたけ 生姜
17	金	汁そば ごぼうサラダ くずもち 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛 乳	そば タビオカ 芋くず 粉 サラダ油 きな粉	大根 きゅうり 人参 ねぎ 生姜
20	月	ご飯 切り干し大根炒め いわしの生姜煮 けんちん汁 牛乳	豚肉 かまぼこ いわし 豆腐 花かつお 牛乳	精白米 里芋 サラダ油	人参 大根 ごぼう 小松菜 生姜
21	火	スパゲティミートソース コンソメスープ カリカリサラダ 牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ ベーコン 牛乳	スパゲティ 餃子の皮 サラダ油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり ほうれん草
22	水	チキンカレー 枝豆 フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 大 豆 牛乳	精白米 ジャガイモ サラ ダ油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー リンゴ バナナ みかん パイン ニンニク
23	木	チャーハン 春巻き ナムル 春雨スープ 牛乳	ベーコン 卵 花かつお 牛乳	精白米 ごま油 サラダ 油	玉ねぎ 人参 キクラゲ ほうれん草 もやし エノキ ニラ しいたけ
24	金	ご飯 鶏肉唐揚げ(ザンギ) 北海道 三平汁 ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 鮭 卵 牛乳	精白米 ジャガイモ 小麦 粉 サラダ油	大根 人参 白ねぎ ブロッコリー カリフラワー 生姜 ニンニク コーン
27	月	鶏飯 かね(さつまいも)かき揚げ 奄美 大根サラダ 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ 花かつお 牛乳	精白米 さつま芋 小麦 粉 サラダ油	ほうれん草 人参 玉ねぎ ニラ キクラ ゲ しいたけ 生姜 大根 きゅうり
28	火	長崎ちゃんぽん 黒糖蒸しパン 長崎 きゅうりとわかめ和え 牛乳	豚肉 イカ えび 卵 かまぼこ わかめ 牛乳	そば 小麦粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きぬさや きゅうり
29	水	深川飯 大根の酢の物 東京 すまし汁 牛乳	あさり 薄揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	精白米 三温糖 サラダ 油	大根 人参 きゅうり 生姜 小松菜
30	木	ジュシー もずく汁 牛乳 沖縄 魚のシークワサーあんかけ	豚肉 魚 豆腐 花かつお もずく 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 サラダ油	人参 しいたけ 白ねぎ
31	金	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物 牛乳	豚肉 厚揚げ 花かつお みそ 牛乳	精白米 ジャガイモ サラダ油	玉ねぎ 人参 大根 グレープフルーツ ほうれん草 インゲン えのき

※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。ご了承ください。

※下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、食べ物の豊富な現代の給食の役割について考えてみましょう。

1月24日は、学校給食記念日です！ 私たちの身の回りの「食」について考えて見ましょう！

日本の学校給食のあゆみ

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年	現在の給食
おにぎり、塩じゃけ、つけもの	ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー	コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、ポタージュスープ、緑キャベツ、マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あん、果物(黄桃)、チーズ	カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ	「生きた教材」として栄養バランスの良い学校給食が子どもたちの心身の健康を支える役割があります。

給食ができるまでには、多くの人々とさまざまな食べ物が関わっています。命を頂き、心を癒す...感謝して食べましょう！
明けまして おめでとうございます！ 次年度に向けてしっかり食べて、体作りをしましょう！