

# 令和2年 1月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品群	体内ではたらく
赤の食	血や肉、骨をつくる
黄の食	働く力や体温となる
緑の食	体の調子をととのえ

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場  
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 (小・中) ○給食について考えよう  
〈栄養目標〉 (小・中) ◎郷土の食文化を知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています  
よく噛んで食べよう!

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。  
\*アレルギー献立表もあわせてご覧下さい。

こんだて	あけまして 	7(火) アセロラミルク ごはん / ドライカレー / ジュリエンヌスープ	8(水) ちくわのマヨネーズやき むぎごはん / いら豆腐 / じゃがいものみそしる	9(木) キャンディーチーズ / ショーロンポー カルシウムごはん / もやしとニラのいためもの / はるさめスープ	10(金) 鏡開き さばのてりやき / ごはん / ごもくまめ / おぞうに
あか	おめでとうございます	牛乳、ベーコン、牛肉、豚肉、鶏ガラ、豚レバー、大豆	牛乳、アヲ、ウカ、みそ、鶏肉、かぼ、豆腐、卵、ヒジキ、竹輪、脱脂粉乳、チーズ、削り節	牛乳、ベーコン、わかめ、鶏ガラ、豚肉、厚揚げ、ショーロンポー、キャンディーチーズ	牛乳、鶏肉、かまぼこ、昆布、削り節、さば大豆、ひじき、ちくわ
き		米、じゃが芋、大豆油、アセロラミルク	米、麦、じゃが芋、さとう、大豆油、生クリーム	米、カルシウム米、春雨、大豆油、ごま油	米、煮込みもち、じゃが芋、さとう、大豆油、水あめ
みどり		玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、えのきたけ、ピーマン、かぼちゃ	白菜、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜	人参、白菜、コーン、もやし、キャベツ、コンニャクの芽、竹の子、ニラ	白菜、人参、小松菜、しいたけ、大根、あお豆
こんだて	13(月) せいじん ひ 成人の日 	14(火) りんご むぎごはん / もずくどん / いものこじる	15(水) ナッツごぼう ごはん / フイリチ / ゆし豆腐	16(木) キャベツのメンチカツ / てつじんサラダ / しゃくパン / はくさいのクリームに	17(金) いわしのしょうがに むぎごはん / おからいため / こんさいじる
あか		牛乳、油揚げ、削り節、もずく、豚肉、豚レバー	牛乳、豆腐、削り節、昆布、卵、麩、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、鶏ガラ、メンチ、白花生、大豆、チーズ、ひじき、ツナ	牛乳、鶏肉、みそ、削り節、おから、いわし生姜煮
き		米、麦、里芋、さつまいも、さとう、じゃがいも、ゴマ油、でんぷん、大豆油	米、大豆油、でんぷん、さとう、アーモンド、水あめ	食パン、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、生クリーム、さとう、大豆油	米、麦、さとう、大豆油
みどり		人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、コーン、あお豆、りんご	えのきたけ、ねぎ、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな、ごぼう	白菜、玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、ごぼう、ブロッコリー	大根、ごぼう、人参、コンニャク、わかめ、ねぎ、小松菜、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ
こんだて	20(月) みかん / テリコンカン / コッペパン / ヌードルスープ	21(火) はるまき ごはん / あつあげのちゅうかいため / ならたま / じゃがいも / じゃがいも / りんご	22(水) ししゃもフリッター むぎごはん / れんこんのきんぴら / さかな / そーめんじる	23(木) ごもくあつやきたまご カルシウムごはん / やさいのごまあえ / ちくぜんに	24(金) べにいも / だんご / だいこんば / いため / シマナー / そば(めん) / そばだしじる
あか	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、レド、ト、ニ、大豆、白花生、大福豆、鶏がら、牛肉、豚肉、ウインナー	牛乳、あさり、卵、厚揚げ、鶏がら、豚肉、春巻	牛乳、魚そーめん、削り節、昆布、わかめ、豚肉、チキアギ、ししゃもフリッター	牛乳、鶏肉、ちくわ、ツナ、五目厚焼き玉子、削り節	牛乳、豚肉、かまぼこ、削り節、鶏ガラ、厚揚げ、ツナ、ベーコン、豚ガラ
き	コッペパン、スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、さとう	米、でん粉、ゴマ油、大豆油	米、ごま、さとう、大豆油	米、カルシウム米、大豆油、さとう、ごま	シマナーそば、大豆油、紅芋だんご
みどり	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、裏ごしコン、クリーム、ミカ	大根、えのきたけ、なら、人参、きくらげ、玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、竹の子	大根、小松菜、人参、えのきたけ、椎茸、さやいんげん、れんこん、ごぼう、コンニャク	大根、人参、ごぼう、レモン、ほうれん草、あお豆、コンニャク、椎茸、もやし、キャベツ、コン	しょうが、ねぎ、だいこん葉、キャベツ、もやし、にんじん
こんだて	27(月) さかなてんぷら / くらまい / ごはん / すみそ / あえ / なかみじる	28(火) たんかん ごはん / せんぎり / イリチ / チムシンジ	29(水) きびなごのからあげ むぎ / ごはん / ひじき / いため / とりこくと / だいこんのしる	30(木) アンサンブルエッグ / タンカンのサラダ / くらこめパン / ポークビーンズスープ	31(金) ミルメーク むぎ / ごはん / かいそう / サラダ / だいこんの / カレーに
あか	牛乳、豚かみ、豚肉、削り節、豚がら、いか、ツナ、みそ、まぐろ、卵	牛乳、豚レバー、豚肉、みそ、昆布、チキアギ、削り節	牛乳、鶏肉、ひじき、チキアギ、昆布、大豆、ツナ、削り節、鶏がら、きびなご	牛乳、豚肉、大豆、豚ガラ、アンサンブルエッグ	牛乳、豚肉、厚揚げ、ボール天、削り節、わかめ、ひじき、チリメン
き	米、黒米、さとう、小麦粉、大豆油	米、じゃが芋、さとう、大豆油	米、麦、大豆油、小麦粉、でん粉	黒米粉パン、さとう、小麦粉、アーモンド、じゃが芋、マーガリン、削り節、脂、大豆油	米、麦、でん粉、大豆油、さとう
みどり	椎茸、コンニャク、ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、小松菜	大根、さやいんげん、切干大根、人参、なら、コンニャク、たんかん	大根、チンゲン菜、人参、しょうが、キャベツ、もやし、なら	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コン、人参、パイン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	大根、人参、玉ねぎ、あお豆、もやし、れんこん、小松菜、白菜

## 今年の目標をたてましたか?

あけまして おめでとうございます。調理場職員一同、今年も安全・安心で美味しい給食づくりに励みたいと思いますので、よろしく願いいたします。

さて、みなさんは冬休みはどのように過ごしましたか? 楽しいイベント続きで食生活のリズムが崩れていませんか。沖縄も寒さが厳しくなっていますので、規則正しい食生活を心がけ、そして寒さに負けずに外で体を動かして、元気に過ごせるようにしましょう。感染症予防のために、手洗い・うがいもきちんと忘れずに行いましょう!

目標

**安全・安心で  
おいしい給食  
づくり!**

## 1月24日~30日は学校給食週間です

西原給食センターでは学校給食の意義や役割について関心を持ってもらうために、郷土料理の提供、また、町の特産品である「からし菜」のペーストを練り込んだ「シマナーそば」、そして多くの県産食材を使う予定です。ぜひこの期間は、毎日何気なく食べている学校給食について考える機会としてほしいです。

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。