

# 令和4年 1月の予定献立表

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。  
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

**行事や本日の給食のテーマ**

欠食等を表示します

食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

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〉 給食について考えよう  
 〈栄養目標〉 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！

こ ん だ て	<p>あけましておめでとうございます</p> <p>2022年がスタートしました！今年はずいぶんですが、みなさんはどんな新しいことに「トライ」したいですか？小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な食べものにも</p> <p>今年もたくさん食べたいかな！</p>					
	あ か	「トライ」できるといいですね♪				
	き	寒さに負けないように、給食をもりもり				
み ど り	食べて力をつけましょう！！(^^)!					
こ ん だ て	5(水)	さつまポテト	6(木)	ごまなしミニフィッシュ	7(金)	れんこん
	あ か	しのだに	いりどり	ファイバーサラダ	大根カレーライス	しゅうまい
	き	せきはん	おぞうに	欠食：幼稚園	欠食：幼稚園	ホイコーロー
み ど り	牛乳、とりこ、油あげ、たら、卵、ひじき	牛乳、とりこ、ぶたレバー、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、レンズ豆、大豆、小麦、カエリ	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、卵、とうふ、ぶたにく、あつあげ	こめ、むぎ、でんぶん、ごま油、さとう	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、ウーヅバウダー
こ ん だ て	11(火) 【鬼餅の日(1/10)】	12(水)	13(木)	14(金)		
	あ か	せいじん 成人の日	なっとう	ジョア	ミックスピーナッツ	
	き	紅芋ムーチー	みかん	ししゃもフライ	ぶたにくとれんこんのくるずい	
み ど り	ごはん	とりそぼろのあつやき	ポングレピアンコ	きびごはん		
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 【食育の日】	20(木) 【琉球料理の日】	21(金)	
	あ か	りんご	アーモンド	フレッシュパイン	紅芋サターアンダーギー	
	き	プルコギ	にんじんしりしり	さわらとやさいのトマトに	ごはん	
み ど り	麦ごはん	ごはん	コッペパン	デークロー	さばのみそやき	
こ ん だ て	24(月) 【学校給食週間】	25(火) 【学校給食週間】	26(水) 【学校給食週間】	27(木) 【学校給食週間】	28(金) 【学校給食週間】	
	あ か	ちんすこう	ジーマーミ豆腐	ミヌダ	タンカン	グルクンのからあげ
	き	ターナムのからあげ	タンクークワ	マーミサー	ウカチ	せん切り
み ど り	おきなわそば	きびごはん	ごこくごはん	麦ごはん	ごはん	
こ ん だ て	31(月) ひじきのつくだに	<p>学校給食週間は「琉球料理」が登場！</p> <p>琉球料理の特長</p> <p>① クスイムの考え</p> <p>食こそが健康のための1番の薬だ！という考えのこと♪</p> <p>② 豚だし・かつおだしをしっかりとるため、減塩効果！</p> <p>だしのうまみを使うので、少ない塩でも、味が濃厚(アジクター)でおいしく仕上がるよ！</p> <p>③ 栄養満点のチャンプルー料理！</p> <p>沖縄の強い日差しをあびて育った「島野菜」、疲れをとるビタミンが豊富な「豚肉」、栄養が詰まった「島豆腐」など、たくさんの食材を使ったチャンプルー料理は一皿で栄養満点！</p> <p>④ 体調に合わせてつくる「シンジムン」</p> <p>体調に合わせて食材を組み合わせてつくる汁ものこと！食材の栄養がスープにしっかり出ているため、一滴のこさず飲み干すことがポイント♪チムシンジは給食にも登場するよね！</p>				
	あ か	牛乳、さけ、みそ、ちくわ、わかめ、とりこ、ひじき	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそあつあげ	牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、あつあげかつおぶし	牛乳、ソーキ、こんぶ、とりこ、おから	牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、こんぶ、グルクン
	き	こめ、里芋、ごま、さとう、ごま油	こめ、きび、ごま、大豆油、ジーマーミ豆腐(ピーナッツ豆腐)	こめ、五穀米、大豆油、ごま、さとう	こめ、むぎ、さとう、大豆油	こめ、さとう、大豆油、こむぎこ、でんぶん
み ど り	にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、こまつな	とうがん、えのきだけ、しょうが、もやし、にんじん、にら	とうがん、にんじん、小松菜、こんにゃく、にんにく、しょうが、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、タンカン	こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、千切大根	

☆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みですか？給食費の完納にご協力ください。

