

令和6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	体内でのほたらき
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

TEL: 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!

<p>あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの2学期後半がはじまりました。換気や手あらいをしっかりと行い、かぜ予防に努めましょう。</p> <p>1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今</p> <p>日本の学校給食は山形県のお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが始まりと言われています。その後、全国へ広がり、戦争で中断されてしまいましたが、戦後の子供たちの栄養状態を改善するためにアメリカからの援助物資で学校給食が再開されました。</p> <p>昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、昭和25年からは冬休みと重ならない1月24日~30日の一週間で「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割についての理解や関心を高めることを目的に、様々な取り組みが行われます。</p> <p>西原センターでは、22日~26日に食文化理解を目的として郷土料理の献立を提供します!</p>	<p>5(金) 新年のはじまり!</p> <p>いわしのみそに いろどり おもちに気づけて食べよう!</p> <p>くろまいごはん おぞうに</p> <p>牛乳、とりにく、いわしのみそに</p> <p>ごめ、黒米、もち、大豆油、三温糖</p> <p>はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、ゆず、こんにゃく、だいこん、ごぼう、れんこん、えだまめ、しめじ</p> <p>E 593 P 26.8 F 14.9 E 657 P 29.5 F 15.5</p>			
<p>8(月) せいじん 成人の日</p> 	<p>9(火) 中城村の島大根</p> <p>ファイバーサラダ 牛乳</p> <p>むぎごはん しまだいこんカレー</p> <p>欠食: 坂小5年</p> <p>牛乳、とりにく、豚レバー、白いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき、赤インゲン豆</p> <p>ごめ、小麦粉、マーガリン、大豆油、玄米、赤米、きび、アーモンド、卵なしマヨネーズ、ごま、三温糖</p> <p>きゅうり、島だいこん、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しめじ、にんにく、ウージパウダー、えだまめ</p> <p>E 705 P 25.2 F 26.3 E 805 P 28.7 F 29.8</p>	<p>10(水) 風邪予防には手洗い</p> <p>なっとう 牛乳</p> <p>ごはん ごまじゃこあえ すきやき</p> <p>欠食: 坂小5年</p> <p>牛乳、とうふ、ちりめん、大豆、かつおぶし、納豆</p> <p>ごめ、はるさめ、三温糖、大豆油、ごま油</p> <p>きゅうり、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、えのき、シークワサー、しいたけ、切干大根、絹さや</p> <p>E 631 P 30.6 F 18.3 E 701 P 34.1 F 19.8</p>	<p>11(木) サステイナブルな餃子!?</p> <p>サバカレー 牛乳</p> <p>ぎょうざ やさいのちゅうかいため</p> <p>きびごはん 黄花湯 (ネアノアツ)</p> <p>牛乳、卵、とうふ、ぶたにく、サバカレーぎょうざ</p> <p>ごめ、きび、てんぷん、大豆油、三温糖、ごま油</p> <p>玉ねぎ、にんじん、パクチョイ、ピーマン、もやし、しょうが、にんにく、たけのこ</p> <p>E 616 P 22.1 F 23.5 E 748 P 26.5 F 29.6</p>	<p>12(金) 旬の県産みかん</p> <p>たんかん 牛乳</p> <p>ムンクグラー イナムドゥチ</p> <p>カルシウムごはん</p> <p>欠食: 西小6年</p> <p>牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、油あげ、チキアギ</p> <p>ごめ、カルシウム米、ごま、大豆油</p> <p>こんにゃく、からしな、だいこん、にんじん、たんかん、しめじ、しいたけ</p> <p>E 577 P 25.7 F 17 E 649 P 29.4 F 18.6</p>
<p>15(月) 県産食材のトマトに</p> <p>さわらとやさいのトマトに</p> <p>ごはん チキンスープ</p> <p>牛乳、とりにく、ベーコン、さわら</p> <p>ごめ、スパゲッティー、大豆油、三温糖、てんぷん</p> <p>にんじん、玉ねぎ、えのき、こまつな、長ネギ、大根、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、にんにく</p> <p>E 517 P 22.1 F 13.9 E 623 P 26.1 F 15.4</p>	<p>16(火) 北海道三大料理</p> <p>かんとうふう あつやきたまご ひじきのいろどりいため</p> <p>カルシウムごはん いしかりじる</p> <p>欠食: 東中2年</p> <p>牛乳、鮭、みそ、とりにく、ひじき、油あげ、大豆、あつやきたまご</p> <p>ごめ、里芋、三温糖、大豆油</p> <p>にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ネギ、こんにゃく、キャベツ、ピーマン、パプリカ、にんにく</p> <p>E 573 P 25.8 F 16.9 E 680 P 29.6 F 18</p>	<p>17(水) はるさめってなんだ?</p> <p>バンバンジー</p> <p>むぎごはん マーボーはるさめ</p> <p>欠食: 東中2年</p> <p>牛乳、あつあけ、大豆たんぱく、大豆、ぶたにく、豚レバー、とりにく、みそ</p> <p>ごめ、麦、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温糖、ごま油、ラー油</p> <p>きゅうり、もやし、だいこん、長ネギ、しょうが、ウージパウダー、にんにく、にんじん、玉ねぎ、こまつな、しいたけ、きくらげ</p> <p>E 635 P 26.6 F 21.5 E 770 P 33 F 24.5</p>	<p>18(木) お弁当の日</p> 	<p>19(金) 食育の日</p> <p>県産まぐろカツ 牛乳</p> <p>ちゅらキャロットサラダ コッペパン クラムチャウダー</p> <p>欠食: 東中2年</p> <p>牛乳、あさり、脱脂粉乳、とりにく</p> <p>コッペパン、小麦粉、マーガリン、じゃがいも、生クリーム、アーモンド、オリーブ油、三温糖</p> <p>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、きゅうり、コーン、シークワサー</p> <p>E 678 P 28.2 F 27.8 E 814 P 33.7 F 33.3</p>
<p>22(月) 郷土料理の献立</p> <p>全国学校給食週間が はじめの一歩!</p> <p>イカときゅうりのウサチ</p> <p>ごはん パパイヤンプシー</p> <p>牛乳、あつあけ、みそ、いか、こんぶ、つまた、キリンサイ、くわかめ</p> <p>ごめ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油</p> <p>パパイヤ、だいこん、にんじん、こんにゃく、だいこん、きゅうり、切干大根、シークワサー</p> <p>E 598 P 23.8 F 20.6 E 675 P 27 F 23.1</p>	<p>23(火) シンジムンと地場産物</p> <p>たんかん 牛乳</p> <p>スンシーイリチー チムシンジ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、こんぶ、チキアギ</p> <p>ごめ、じゃがいも、三温糖、大豆油</p> <p>だいこん、島ニンジン、にんにくの芽、にんにく、しょうが、スンシー、こんにゃく、にんじん、しいたけ、たんかん</p> <p>E 518 P 19.8 F 13.6 E 584 P 22.1 F 15.3</p>	<p>24(水) 沖縄の食文化</p> <p>べにいものウムニー</p> <p>にしはらケール あげどうふののやさいそば そぼろあんかけ</p> <p>牛乳、ぶたにく、白いんげん豆、あつあけ、とりにく</p> <p>めん、紅芋、三温糖、水あめ、てんぷん、大豆油</p> <p>キャベツ、ケール、にんじん、もやし、玉ねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ</p> <p>E 663 P 30.5 F 23 E 809 P 36.7 F 27</p>	<p>25(木) 使用食材と調理法</p> <p>ジーマーミーどうふ (ピーナッツどうふ) 牛乳</p> <p>フータシヤー なかみじる</p> <p>カルシウムごはん</p> <p>牛乳、ぶたにく、ぶ、卵、チキアギ、ツナ</p> <p>ごめ、カルシウム米、大豆油、ピーナッツ豆腐</p> <p>しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな</p> <p>E 566 P 24.6 F 16.6 E 631 P 27.7 F 17.8</p>	<p>26(金) おもてなし文化</p> <p>ミヌダグ (クルジシとも) 牛乳</p> <p>チデークニイリチー</p> <p>ごはん シカムドゥチ</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>ごめ、黒ゴマ、三温糖</p> <p>だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが、島ニンジン、にら</p> <p>E 612 P 25.6 F 22.9 E 704 P 29.7 F 26.4</p>
<p>29(月) 体をあたためる食事</p> <p>きゅうりとタコのごまずあえ</p> <p>ゆかりごはん おでん</p> <p>牛乳、つくね、ちくわ、あつあけ、こんぶ、ウズラの卵、まわかめ、つまた、きりんさい、タコ</p> <p>ごめ、さとう、ごま油、ごま、三温糖</p> <p>牛乳、つくね、ちくわ、あつあけ、こんぶ、ウズラの卵、まわかめ、つまた、きりんさい、タコ</p> <p>E 655 P 28.8 F 23.5 E 735 P 32.5 F 25.6</p>	<p>30(火) ポンゴレビアンコ?</p> <p>ミートボール 牛乳</p> <p>ケールとキャベツのポンゴレビアンコ</p> <p>ごぼうのナッツサラダ</p> <p>牛乳、ベーコン、あさり、ミートボール</p> <p>スパゲッティー、大豆油、オリーブ油、アーモンド、卵なしマヨネーズ、三温糖</p> <p>キャベツ、玉ねぎ、ケール、にんにく、ごぼう、にんじん、コーン、ズッキーニ</p> <p>E 572 P 24.8 F 26.1 E 698 P 30.3 F 31.6</p>	<p>31(水) 旬を迎える県産トマト</p> <p>ししゃものうめマヨやき</p> <p>あつあげとやさいのあんかけいため</p> <p>むぎごはん トマトいりかきたまじる</p> <p>牛乳、卵、とうふ、あつあけ、ぶたにく、子持ちシヤモ、豆腐、かつおぶし</p> <p>ごめ、麦、てんぷん、ごま油、大豆油、卵なしマヨネーズ</p> <p>トマト、チンゲン菜、玉ねぎ、はくさい、にんじん、ケール、しんげん、きくらげ、にんにく、しょうが、うめ</p> <p>E 593 P 24.6 F 22.5 E 694 P 30.4 F 26.4</p>	<p>明治22年ごろ</p> <p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p> <p>昭和51年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>	
<p>★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。</p>	<p>明治22年に提供された初めて提供された給食。戦後、再開し、昭和30年後半には脱脂粉乳が牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど主食の種類が増えました。</p> <p>給食週間に、各学校で給食の歴史を掲示するのて、見てみてください!</p> 