



令和8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	体内ではたらしき
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!



あなたの好きな給食は？

小学6年生と中学3年生に、もう一度食べたい、思い出に残っている給食のアンケートを取りました♪1～3月に登場しますので、楽しみにしてください。



【おかず部門】

【デザート部門】

- 1位:あげパン (110票)
2位:沖縄そば (76票)
3位:カレー (49票)
4位:タコライス (41票)
5位:ラーメン (26票)

- 1位:ケーキ (123票)
2位:アイス (113票)
3位:フルーツポンチ (70票)
4位:タルト (42票)
5位:ゼリー (11票)

★マークが
リクエスト
給食です!

上位には入らなかったけど、他にもたくさんのおかずやデザートの名前があがっていました! いろんな料理をもう一度食べたい! と思ってもらえてうれしいです♪

学校給食の
原風景

昭和の給食



全国学校週間とは、学校の意義や役割について理解と関心を高め、学校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。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。

しょうわ 昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

しょうわ 昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装デザートも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。

しょうわ 昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

こ ん だ て	あか き みどり	小学校 中学校	西原町産、沖縄県産の 島野菜が多く出回る時 期リン! 給食にも使っ ていくので、何が入っ ているか見てリン♪ 冬においしい 野菜を食べよう ほうれんそう ねぎ だいこん ブロッコリー	6(火) 新年のはじまり ★ミルメークココア コロコロまめサラダ 牛乳 おぎごはん ★ハヤシライス 牛乳、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、ひよこ 豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆 こめ、小麦粉、マーガリン、アーモンド、クルトン、ドレ ッシング、卵なしパネーズ、ミルメークココア にんにく、にんじん、玉ねぎ、しめじ、セロリ、マッシュル ーム、トマト、ウージパウダー、ブルーネ、きゅうり、コーン、あ お豆 E 689 P 23.2 F 23.1 E 829 P 27.6 F 26.1	7(水) 七草がゆって何? 牛乳 ちくわのいそべてんぷら うちなー なななくさかゆ スンシーイリチー 牛乳、ツナ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ、ちくわ の磯辺天ぷら こめ、麦、三温糖、大豆油 しいたけ、にんじん、とうがん、こまつな、かぶ、だい こん、大根葉、ほうれん草、スンシー、こんにやく、にんに く E 427 P 17.9 F 18.4 E 504 P 21.1 F 21.4	8(木) べんとう ひ お弁当の日 牛乳、とり、く、さば こめ、もち、三温糖、ごま、水あめ だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ゆず、 シークワーサー果汁、しょうが E 543 P 21.8 F 14.6 E 663 P 27 F 16.7	9(金) 鏡開き(1/11) 牛乳、とり、く、さば こめ、もち、三温糖、ごま、水あめ だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ゆず、 シークワーサー果汁、しょうが E 543 P 21.8 F 14.6 E 663 P 27 F 16.7
こ ん だ て	あか き みどり	小学校 中学校	12(月) 成人の日 牛乳、とり、く、さば こめ、もち、三温糖、ごま、水あめ だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ゆず、 シークワーサー果汁、しょうが E 543 P 21.8 F 14.6 E 663 P 27 F 16.7	13(火) 手を洗ってから食事 牛乳 もずくいり あつやきたまご (幼小)ぶためし (中)とりごはん ひじきの いろどりいため 牛乳、ぶたにく、油あげ、とり、く、さば、大豆、 もずくいりあつやきたまご こめ、大豆油、三温糖 にんじん、あお豆、しいたけ、こんにやく、キャベ ツ、ピーマン、パプリカ E 600 P 22.2 F 24 E 613 P 22.4 F 17.4	14(水) 寒くなっても牛乳 牛乳 きゅうりとしらすの ツナあえ おぎごはん すきやきに 牛乳、ぎゅうにく、とうふ、ちりめん、わかめ、ツナ あえ こめ、麦、三温糖、大豆油、ドレッシング、ごま はくさい、玉ねぎ、にんじん、えのき、長ねぎ、し いたけ、こんにやく、だいこん、きゅうり E 552 P 24.4 F 14.2 E 670 P 29.2 F 15.5	15(木) 琉球料理の日 牛乳 カップもずく フータシャー ごはん さかなじる 牛乳、赤魚、わかめ、みそ、ふ、たまご、チキア ギ、ツナ、もずく こめ、大豆油 だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、玉ね ぎ、からしな E 532 P 25.2 F 14.5 E 641 P 29.7 F 15.9	16(金) ケールについて 牛乳 ★ケールいり ボンゴレ・ビアンコ ブロッコリーサラダ 欠食:西小5年 牛乳、ベーコン、あさり、大豆、ツナ、ヨーグルト ギ、ツナ、もずく スパゲティ、大豆油、オリーブ油、三温糖、ピー マン、アーモンド、ジャイトコフ、カシュナツ キャベツ、玉ねぎ、ケール、マッシュルーム、にんにく、ブ ロccoli、きゅうり、パプリカ、あお豆、レモン果汁 E 460 P 24.4 F 15.9 E 604 P 30.6 F 24.3
こ ん だ て	あか き みどり	小学校 中学校	19(月) 体をあたためる食事 バナナ ぶたどん おぎごはん ふゆやさいの みそしる 欠食:西小5年、南小、東中2年 牛乳、油あげ、みそ、ぶたにく こめ、麦、じゃがいも、さつまいも、大豆油、三 温糖、てんぷら だいこん、はくさい、れんこん、長ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、こんにやく、こまつな、しょうが、バナナ E 635 P 20.8 F 18.8 E 755 P 24.5 F 21.3	20(火) 色の濃い野菜と淡い野菜 牛乳 ジャム カラフルサラダ ぜんりゅうふんパン はくさいの クリームに 欠食:東中2年 牛乳、とり、く、さば、脱脂粉乳、白いんげん豆 全粒粉パン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、 大豆油、卵なしパネーズ、三温糖、ジャム はくさい、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュル ーム、ウージパウダー、にんにく、だいこん、きゅうり、パプリ カ、あお豆、コーン、シークワーサー果汁 E 685 P 25.3 F 29.3 E 780 P 28.7 F 33.2	21(水) かむことと運動の関係 牛乳 やきししゃも (幼小1尾、中2尾) (幼小)とりごはん (中)ぶためし こんにやくの あまからいため 欠食:東中2年 牛乳、ぶたにく、油あげ、とり、く、さば、チキアギ、子 もやししゃも こめ、大豆油、三温糖、ごま にんじん、あお豆、しいたけ、こんにやく、玉ね ぎ、ピーマン、しょうが、にんにく E 464 P 18.7 F 14.2 E 710 P 28.4 F 27.7	22(木) カレーの日 牛乳 ごぼうとナッツの サラダ カルシウムごはん ★こくどうカレー 欠食:西中3年 牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、豚レバー、大豆、白 いんげん豆 こめ、黒糖、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、アーモンド、卵なしパネーズ、三温糖 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ウージパウダー、に んにく、ごぼう、きゅうり、コーン E 781 P 24 F 33.4 E 940 P 28.4 F 38.8	23(金) 協力して楽しい給食時間 牛乳 パンサンズー きびごはん マーボーだいこん 欠食:東中3年 牛乳、とうふ、ぶたにく、大豆、豚レバー、みそ、 ハム、たまご こめ、きび、三温糖、てんぷら、ごま油、大豆油、 はるさめ、ごま しょうが、にんにく、ウージパウダー、だいこん、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、シークワーサー果汁 E 601 P 24.1 F 18.3 E 727 P 28.5 F 20.5
こ ん だ て	あか き みどり	小学校 中学校	26(月) 今日から給食週間 牛乳 カーサマーチー タマナーチャンプルー ごはん アーサー 牛乳、アーサー、とうふ、ぶたにく、あつあげ、チキ アギ こめ、大豆油、カーサマーチー とうがん、ねぎ、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にん じん E 682 P 19.1 F 14.7 E 783 P 22.2 F 16.1	27(火) 島野菜のひみつ 牛乳 ビーナーどうふ (ピーナッツどうふ) にんじんシリシリ ごはん ソーキじる 牛乳、ぶたにく、こんぶ、たまご、ツナ、チキア ギ こめ、大豆油、ピーナッツ豆腐 だいこん、こまつな、にんじん、にんにく、しょう が、玉ねぎ、にら E 678 P 22.6 F 27.6 E 808 P 26.7 F 31.3	28(水) 沖縄の食材、食文化 牛乳 ★ミヌダ やさしいウサチ きびごはん イナムドゥチ 牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油あげ、みそ、ツナ こめ、きび、ごま、三温糖 こんにやく、しいたけ、もやし、にんじん、きゅう り、だいこん E 669 P 28.7 F 25.2 E 817 P 34.6 F 29.3	29(木) 「沖ツラ」 牛乳 こくどうアガラサー ★おきなわそば(めん) ★やさしいそば ミミガーの すみそあえ 牛乳、ぶたにく、ミミガー、わかめ、みそ 沖縄そば、三温糖、黒糖アガラサー キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、しょうが、に んにく、きゅうり、だいこん、こまつな、シークワーサー果汁 E 661 P 28.6 F 18.4 E 770 P 33.1 F 20.5	30(金) ウムニーって何? 牛乳 たんかん べにいもウムニー ★わかめごはん しまにんじんと きゅうにくのしる 牛乳、わかめ、牛肉、こんぶ、とうふ、白いんげん 豆 こめ、大豆油、べにいも、三温糖、水あめ 島にんじん、金美にんじん、にんじん、だいこん、 こまつな、にんにく、しょうが、たんかん E 552 P 17 F 11.6 E 664 P 19.8 F 12.3

★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。