



○アレルギー表示について
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

| 表示義務8品目 | 推奨20品目 |
|-----------------------------------|---|
| 卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ | あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも |

★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

あけましておめでとう
新春食育かるた

あ 朝ごはん、
食べて始める
元気な一日

け 健康をつくる
食事、運動、
よいすいみん

ま 「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友

し しつかりと
よくかみ食べよう
目標は1日30回

て 手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト

お 「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食事

め 目いっぱい
感謝を示そう、
食事のあいさつ

で 伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと

と とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら

う うんち見て、
しつかり確認
自分の健康

☆今月のこだわり献立☆

11日(木) 鏡開き献立
12日(金) 世界の料理献立
(フランス)
18日(木) 琉球料理の日献立
22日(月) カレーの日
31日(水) レバー南蛮献立

☆給食目標☆
給食について考えよう

☆栄養目標☆
郷土の食について知ろう

「ちーたん」のマークは、
郷土料理を
示しています。

今年のはたつ年!

給食の“たつた”
を目指そう

手洗い達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価(小学校) 基準値 | エネルギー | 650 Kcal | たんぱく質 | 26.8 g | 脂質 | 14.0 g | 炭水化物 | 103 g |
| 1食当たりの栄養価(中学校) 基準値 | エネルギー | 830 Kcal | たんぱく質 | 34.2 g | 脂質 | 23.0 g | 炭水化物 | 121.3 g |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|-----------|-----------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|----|
| 5日 (金) | ぎゅうにゅう 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | まーぼー 豆腐 | 豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ | でん粉 砂糖 ごま油 油 | 人参 玉ねぎ たら 木くらげ にんにく 生姜 | デンメンジャン(小麦・大豆) ケチャップ 醤油 酒 トウバンジャン 塩 チキンブイヨン(鶏) | |
| | だいこん 大根のレモン漬 | | 砂糖 | 大根 レモン | 酢 塩 | |
| | あんじん フルーツ杏仁 | | 豆乳ゼリー(大豆) | パイン もも みかん | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 627 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 20.3 g | 炭水化物 87.2 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 744 kcal | たんぱく質 28.2 g | 脂質 23.5 g | 炭水化物 106.9 g | |



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 9日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | くろまい 黒米ごはん | ごま | 米 麦 黒米 | | 塩 | |
| | ちくせんに 筑前煮 | 鶏肉 ちくわ(卵抜き) | 里芋 砂糖 油 | 大根 人参 竹の子 ごぼう こんにゃく れんこん 絹さや しいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ごまじゃこ和え くだもの | チリメン | ごま 砂糖 | 人参 きゅうり もやし 白菜 うんしゅうみかん(予定) | 醤油 酢 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 557 kcal | たんぱく質 20 g | 脂質 12.5 g | 炭水化物 91.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 646 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 13.7 g | 炭水化物 107.7 g | | |
| 10日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | く 具だくさんみそ汁 | 鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ | | 白菜 人参 大根 えのき茸 | かつおだし | |
| | じゃがいもの きんぴら炒め | 牛肉 ちきあげ(大豆) | じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 | 人参 ごぼう こんにゃく | 醤油 みりん 塩 七味唐辛子(ごま) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 637 kcal | たんぱく質 23.2 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 87.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 758 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 24.8 g | 炭水化物 106.5 g | | |
| 11日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はつがげんまい 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | しらたま ぞうに 白玉お雑煮 | 鶏肉 カステラかまぼこ (大豆・卵抜き) | もち 里芋 油 | 人参 大根 ほうれん草 長ねぎ しいたけ | 醤油 塩 酒 みりん かつおだし だし昆布 |  |
| | さかな しおや 魚の塩焼き | さば | | | 塩 | |
| | おかか和え | かつお節 | 砂糖 | 小松菜 白菜 人参 きゅうり | シークワーサー果汁 醤油 酢 | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 568 kcal | たんぱく質 20.6 g | 脂質 19.1 g | 炭水化物 77.1 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 680 kcal | たんぱく質 24.6 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 93.8 g | | |
| 12日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | コッペパン | 脱脂粉乳(乳) | 砂糖 小麦粉 ショートニング(大豆) | | イースト 塩 |  |
| | ジュリエンスープ | ベーコン(豚) レンズ豆 | 油 | キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ パセリ | 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏) | |
| | プロバンス風 ハンバーグ | ハンバーグ(鶏・豚・大豆) | 油 砂糖 オリーブ油 | 玉ねぎ トマト にんにく | ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) 白ワイン ガーリックパウダー | |
| | マセドアンサラダ | あお豆(大豆) | じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 人参 きゅうり 赤パプリカ コーン | 粒マスタード 塩 コショウ |  |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 689 kcal | たんぱく質 25.9 g | 脂質 30.5 g | 炭水化物 76.8 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 790 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 35 g | 炭水化物 89.5 g | | |
| 15日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | はいが 胚芽ごはん | | はいが米 米 | | ちむどん丼は、具材と和え物をご飯と一緒に食べてね☆ | |
| | シカムドゥチ | 豚肉 カステラかまぼこ(卵抜き) | | こんにゃく 大根 ねぎ 生姜 しいたけ | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚) | |
| | ちむどん丼(具材) | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 赤みそ | 砂糖 油 | 玉ねぎ こんにゃく 生姜 木くらげ にんにく | 醤油 みりん 塩 テンメンジャン(小麦・大豆) | |
| | ちむどん丼(和え物) | | ごま 砂糖 ごま油 | もやし 小松菜 人参 | 醤油 塩 酢 | |
| 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 595 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 77.3 g | | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 701 kcal | たんぱく質 32.1 g | 脂質 23.8 g | 炭水化物 94.3 g | | |
| 16日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | スパゲティ ナポリタン | ウインナー(豚) | スパゲッティ(小麦) 砂糖 | マッシュルーム 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト | 赤ワインケチャップ トマトソース(大豆) 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) チキンブイヨン(鶏) | |
| | タンドリーチキン | 鶏肉 ヨーグルト(乳) | | にんにく | カレー粉 塩 コショウ | |
| | ハニーマスタード サラダ | | はちみつ 砂糖 オリーブ油 | キャベツ きゅうり 人参 コーン フロッコリー アスパラ | 粒マスタード りんご酢(りんご) 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I礼ギ - 510 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 63.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I礼ギ - 589 kcal | たんぱく質 25.5 g | 脂質 19.9 g | 炭水化物 76.7 g | | |

| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--------------|--------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 17日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷小 4年 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | かすじる あったか粕汁 | 豚肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 甘口白みそ | 里芋 | 人参 玉ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう 長ねぎ | 酒かす 醤油 かつおだし | |
| | ちくまや 千草焼き | 鶏肉 チーズ(乳) 卵 | 大豆油 砂糖 でん粉 なたね油 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ | みりん 醤油 塩 かつおだし | |
| | だいこん 大根のなます | | 砂糖 | 大根 人参 | 酢 塩 シークワーサー果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 520 kcal | たんぱく質 17.4 g | 脂質 14.2 g | 炭水化物 78.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 599 kcal | たんぱく質 19.5 g | 脂質 14.8 g | 炭水化物 94.9 g | | |
| 18日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | わかめごはん | わかめ | 米 麦 砂糖 | | 塩 | |
| | ヌンクーグラー | 豚肉 ちきあげ(大豆) 厚揚げ(大豆) | 砂糖 油 | 大根 人参 小松菜 こんにゃく ししいたけ | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ウムクジアンダギー | | 紅芋 砂糖 もち粉 油 | | トレハロース | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 605 kcal | たんぱく質 20.5 g | 脂質 18 g | 炭水化物 89.3 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 635 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 20.5 g | 炭水化物 87.6 g | |
| 19日 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | だいこん 大根めし | 豚肉 油揚げ(大豆) | 米 ごま油 油 | 大根 大根の葉 人参 しいたけ | 醤油 かつおだし 酒 塩 みりん チキンブイオン(鶏) | |
| | じる かきたま汁 | 卵 絹ごし豆腐(大豆) | でん粉 | 玉ねぎ えのき草 小松菜 | 醤油 みりん 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | に いわしのみそ煮 | いわし みそ | 砂糖 でん粉 | 生姜 | 料理酒 | |
| | くだもの | | | たんかん(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 577 kcal | たんぱく質 25.4 g | 脂質 21.1 g | 炭水化物 69.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 660 kcal | たんぱく質 28.1 g | 脂質 23.7 g | 炭水化物 82.5 g | | |
| 22日 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 鶏レバー(鶏) 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) | じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 | 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ にんにく 生姜 ブルーネ | カレールー (小麦・大豆・鶏・牛) カレー粉 ウスターソース デミグラスソース(小麦・鶏) チャツネ(りんご) 塩 チキンブイオン(鶏) | |
| | ピクルスべったら漬 | | ごま | べったら漬 ピクルス | | |
| | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 661 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 100.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 785 kcal | たんぱく質 25.4 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 121.4 g | | |
| 23日 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | はつがけんまい 発芽玄米ごはん | | 米 発芽玄米 | | | |
| | ふた 豚バラと根菜の煮物 | 豚肉 厚揚げ(大豆) あお豆(大豆) | じゃがいも 砂糖 油 | 人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | いも 芋と白花生のきんとん | 白花生 大福豆 脱脂粉乳(乳) | さつまいも 砂糖 バター(乳) | | レモン果汁 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 643 kcal | たんぱく質 19.3 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 93.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 766 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 25.1 g | 炭水化物 114.3 g | | |
| 24日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北谷中 2年 |
| | おきなわ 沖縄そば (麺) | | 沖縄そば(小麦・大豆) | | | |
| | おきなわ 沖縄そば (汁) | 豚肉 かまぼこ(卵抜き) | | ねぎ 生姜 | 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 豚骨(豚) ポークブイオン(鶏・豚) | |
| | マーミナーウサチ | わかめ ツナ(まぐろ) | 砂糖 | もやし きゅうり 人参 島人参 | 醤油 酢 塩 | |
| | てつく 手作りうじら豆腐 | すり身(大豆) 豆腐(大豆) あお豆(大豆) 卵 ひじき | | 木くらげ | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 517 kcal | たんぱく質 30.6 g | 脂質 12.4 g | 炭水化物 68 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 576 kcal | たんぱく質 35.6 g | 脂質 13.5 g | 炭水化物 75.7 g | | |



| 日 | 献立名 | 赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質 | 黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質 | 緑の食品 体の調子を整える ビタミン類 | その他調味料など | 欠食 |
|--|----------------------------|----------------------------------|---|---|--|--|
| 25日 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 全幼稚園 北谷中 2年  |
| | こくとう 黒糖パン | 脱脂粉乳(乳) | 砂糖 小麦粉 黒糖 ショートニング(大豆) | | イースト 塩 | |
| | しまやさい 島野菜のクリーム煮 | 鶏肉 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳) 白花生 大豆 | じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油 | 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 ハンダマ 島人参 ブロッコリー にんにく | ホウワイトルウ (小麦・乳・大豆・鶏・牛) 塩 コショウ チキンブイヨン(鶏) | |
| | タンカンドレッシング サラダ | | | 人参 キャベツ きゅうり 大根 アスパラ コーン | タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 640 kcal | たんぱく質 22.8 g | 脂質 23.3 g | 炭水化物 84.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 745 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 27.1 g | 炭水化物 100.3 g | | |
| 26日 (金)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小 5年 北谷中 1年 2年 |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | なかみ汁 | 豚大腸 豚小腸 豚胃 豚肉 | | こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜 | 醤油 塩 かつおだし 豚骨(豚) | |
| | パイヤチャンプルー | 厚揚げ(大豆) ツナ(まぐろ) ちきあげ(大豆) | 油 | パパイア 人参 玉ねぎ にら | 醤油 塩 コショウ | |
| | あまのり佃煮 | あまのり佃煮(小麦・大豆) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 548 kcal | たんぱく質 25.6 g | 脂質 15.5 g | 炭水化物 76 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 646 kcal | たんぱく質 30.1 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 91.8 g | | |
| 29日 (月)  | 牛乳 | 牛乳 | | | | 北玉小 5年 |
| | むぎ 麦ごはん | | 米 麦 | | | |
| | デークニンブシー | 豚肉 ちくわ(卵抜き) 厚揚げ(大豆) 麦みそ | 砂糖 油 | 大根 人参 島人参 ごぼう にら こんにゃく 小松菜 | みりん 酒 塩 かつおだし | |
| | ミヌダル | 豚肉 | ごま 砂糖 | | 醤油 みりん 酒 | |
| | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 655 kcal | たんぱく質 29.7 g | 脂質 22.3 g | 炭水化物 81.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 772 kcal | たんぱく質 33.5 g | 脂質 25.8 g | 炭水化物 98.8 g | | |
| 30日 (火)  | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | スヌイジュシー | 豚肉 もずく 大豆 あお豆(大豆) | 米 油 | 人参 しいたけ | 醤油 酒 かつおだし みりん ポークブイヨン(鶏・豚) 塩 | |
| | しまにんじん きゅうりにくる 島人参と牛肉の汁 | 牛肉 結び昆布 豆腐(大豆) | 油 | 島人参 人参 大根 小松菜 生姜 にんにく | 醤油 塩 かつおだし だし昆布 | |
| | べにいも 紅芋コロケ | 乳化剤 | 紅芋 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 乾燥マッシュポテト | | 塩 コショウ | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 620 kcal | たんぱく質 20.7 g | 脂質 23.6 g | 炭水化物 83.6 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 722 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 27.5 g | 炭水化物 97.8 g | | |
| 31日 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |  |
| | きびごはん | | 米 もちきび | | | |
| | すいぎょうざ 水餃子スープ | 水餃子 (小麦・大豆・ごま・鶏・豚) | ごま油 | 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 もやし 長ねぎ 木くらげ | 醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) かつおだし | |
| | なんばんづ レバーの南蛮漬け | 豚レバーフライ (小麦・大豆) | 油 砂糖 | 長ねぎ 赤パプリカ きゅうり | 醤油 みりん 酢 一味唐辛子 | |
| | アーモンド ミニフィッシュ | かたくちいわし | アーモンド 砂糖 でん粉 ごま | | 塩 | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | I補給 - 578 kcal | たんぱく質 24.7 g | 脂質 18 g | 炭水化物 78 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | I補給 - 679 kcal | たんぱく質 29 g | 脂質 20 g | 炭水化物 95.1 g | | |



1月24日から30日は
全国学校給食週間
 学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材


 給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

冬に美味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、はくさい