令和7年1月 給食予定(アレルギー詳細)献立表

北谷町立学校給食センター
TEL:　936-3269

○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 ・ やまいも アーモンド ・ カシューナッツ ・ マカダミアナッツ ・ オレンジ ・ キウイフルーツ ・ バナナ ・ もも ・ りんご

★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。

☆今月のこだわり献立☆
７日（火）七草
１０日（金）鏡開き献立
１６日（木）レバー南蛮献立
２２日（水）カレーの日
２４日（水）～３０日（金）
全国学校給食週間（沖縄料理）
２９日（水）旧正月

～中学３年生リクエスト献立～
１月～３月にかけて中３リクエスト献立(★印)を取り入れています。

「ちーたん」のマークは
郷土料理を示しています

☆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

年賀はがき

２０２５年　へび

新年あけまして
おめでとうございます

北谷町の子どもたちにとって
巳（み）のり多き、そして
まぶしいほどに輝く一年と
なりますように (*^_^*)

今年もおいしい給食を作ります

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	24.3 g	脂質	18.0 g	炭水化物	97.5 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	30.0 g	脂質	23.0 g	炭水化物	124.5 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
7日 (火) 七 草	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳				
	沖縄風七草(おきなわふうななくさ)がゆ	豚肉 ツナ アーサ	米 麦	小松菜 ほうれん草 大根葉 山東菜 からし菜 にら よもぎ しいたけ	醤油 酒 塩 かつおだし	
	県産(けんさん)まぐろの シークワーサーソース	マグロ	砂糖	大根	ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁 酢 酒	
	グンボーイリチー	豚肉 かまぼこ(大豆) 油揚げ(大豆) 白みそ	砂糖 油	ごぼう こんにゃく 人参 絹さや 生姜	酒 塩 ポークブイヨン(鶏・豚)	
	★もものタルト		国産もものタルト (大豆・もも)			
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 17.1 g	炭水化物 54.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 62.7 g	
8日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	豆腐(とうふ)とわかめのみそ汁(しる)	豆腐(大豆) わかめ 麦みそ 油揚げ(大豆) 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	にくだんご	肉だんご(大豆・鶏肉・豚肉)				
	タンカンドレッシングあえ	ちくわ ツナ	ごま	大根 きゅうり	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)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 14.6 g	炭水化物 81.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 103.6 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 (木)	牛乳	牛乳				
	深川(ふかがわ)めし	豚肉 あさり あお豆(大豆)	米 砂糖 油	竹の子 人参 しいたけ	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	島人参(しまにんじん)と牛肉(ぎゅうにく)のお汁(しる)	牛肉 豆腐(大豆)		島ニンジン 人参 大根 小松菜 生姜	醤油 酒 塩 かつおだし だし昆布	
	黄金芋(おうごんいも)チップス		黄金芋 油 砂糖			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 519 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 16 g	炭水化物 72.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.1 g	炭水化物 88.4 g	
10日 (金) 鏡開き献立	牛乳	牛乳				
	胚芽(はいが)ごはん		米 はいが米			
	大根(だいこん)と里芋(さといも)のそぼろ煮(に)	豚肉 大豆 厚揚げ(大豆)	里芋 砂糖 でん粉 油	大根 人参 しいたけ しめじ 長ねぎ グリンピース 生姜	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし	
	★シークヮーサー白玉(しらたま)		白玉だんご(大豆)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶(もも) ナタデココ	ｼｰｸﾜｰｻｰ果汁	
	白菜(はくさい)のゆず漬(づ)け			白菜のゆず漬け(小麦･大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 595 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 16.4 g	炭水化物 93.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 114.3 g	
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	食(しょく)パン		食パン(小麦･乳･大豆)			
	豆乳(とうにゅう)スープ	鶏肉 豆乳(大豆) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 セロリ とうもろこし	ホワイトルウ (小麦･乳･大豆･鶏･牛) 塩 コショウ 豚骨(豚) ポークブイヨン(鶏･豚)	
	あじフライ	あじフライ(小麦･大豆)	油			
	ごぼうと豆(まめ)のサラダ	大豆 大福豆 金時豆 ツナ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参	ケチャップ コショウ	
	タルタルソース				ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(大豆)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 27.3 g	炭水化物 85.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 34.1 g	脂質 29.4 g	炭水化物 97.4 g	
15日 (水) ビビンバの肉みそとナムルはご飯と一緒に食べてね☆	牛乳	牛乳				北玉小5年
	麦(むぎ)ごはん		米 麦			
	切干大根(きりぼしだいこん)のスープ	ベーコン(豚)		白菜 人参 えのき茸 小松菜 切干大根	醤油 ポークブイヨン(鶏･豚) 塩 コショウ 豚骨(豚)	
	ビビンバ(肉(にく)みそ)	牛肉 豚肉 大豆 麦みそ	砂糖 ごま油	竹の子 玉ねぎ にんにく 生姜	テンメンジャン(小麦･大豆) 醤油 みりん	
	ビビンバ(ナムル)		ごま ごま油	もやし ほうれん草 人参	醤油 酢	
	ふわっといちご		ふわっといちご(大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 667 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.8 g	炭水化物 94.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 778 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 23.4 g	炭水化物 112.4 g	
16日 (木)	牛乳	牛乳				北玉小5年
	発芽玄米(はつがげんまい)ごはん		米 発芽玄米			
	水餃子(すいぎょうざ)スープ	水餃子 (小麦･ごま･大豆･鶏肉･豚肉)	ごま油	大根 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 木くらげ 生姜	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	レバーの南蛮(なんばん)づけ	豚レバー(小麦･大豆･豚肉)	油 砂糖	長ねぎ 赤パプリカ きゅうり	醤油 みりん 酢 とうがらし	
	くだもの			うんしゅうみかん		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 600 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 15.6 g	炭水化物 92.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 17.3 g	炭水化物 110.1 g	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦(むぎ)ごはん		米 麦			
	具(ぐ)だくさんみそ汁(しる)	鶏肉 豆腐(大豆) 麦みそ		白菜 人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ	塩 かつおだし だし昆布	
	いわし梅(うめ)みそ煮(に)	いわし梅みそ煮(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 566 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.2 g	炭水化物 78.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 671 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.6 g	炭水化物 96.2 g	

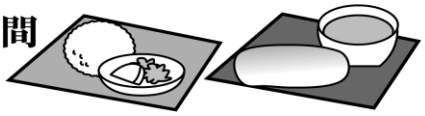
日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦(むぎ)ごはん		米 麦			
	あったか粕汁(かすじる)	鮭 油揚げ(大豆) 甘口白みそ 赤みそ	里芋	人参 玉ねぎ しめじ こんにゃく ごぼう 長ねぎ	酒かす 醤油 かつおだし だし昆布	
	ししゃもの磯焼(いそや)き	ししゃも 青のり	ごま油		酒	
	小松菜(こまつな)のごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	小松菜 もやし きゅうり	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 13.2 g	炭水化物 77 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 14.2 g	炭水化物 94.2 g	
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	黒米粉(くろこめこ)パン		黒米粉パン(小麦･乳･大豆)			
	ジュリエンヌスープ	ベーコン(豚) レンズ豆		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) ローレル	
	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	
	マセドアンサラダ	ハム(豚･大豆) あお豆(大豆)	さつま芋 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	粒マスタード こしょう フレンチドレッシング	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 23.5 g	炭水化物 66.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.9 g	炭水化物 88.5 g	
22日 (水)	★ジョア（プレーン）	ジョア(乳)				
	麦(むぎ)ごはん		米 麦			
	★ビーフカレー	牛肉	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳･大豆) 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく プルーン	カレールウ(小麦･大豆･鶏･牛) カレー粉 ウスターソース リンゴピューレー(りんご) ウージパウダー チャツネ(りんご) 塩 チキンブイヨン(鶏)	
	べったら漬(づ)けあえ		ごま	べったら漬 白菜 きゅうり		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 12.2 g	炭水化物 95.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 14.9 g	炭水化物 117.6 g	
23日 (木)	牛乳	牛乳				
	スヌイジューシー	豚肉 もずく 大豆 あお豆(大豆)	米 油	人参	醤油 みりん 酒 塩 ポークブイヨン(鶏･豚) かつおだし	
	筑前煮(ちくぜんに)	鶏肉 ちくわ	里芋 砂糖 油	大根 人参 たけのこ 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	
	芋(いも)くじ天(てん)ぷら		べにいも もち粉 砂糖 油			
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 89.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 745 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 22.4 g	炭水化物 110.3 g	
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			第二小3年
	いかのお汁(しる)	いか 豚肉 白みそ		こんにゃく 大根 小松菜	酒 塩 だし昆布 かつおだし	
	からしなチャンプルー	ベーコン(豚) かまぼこ(大豆) 豆腐(大豆)	油	からし菜 キャベツ 人参 もやし	醤油 酒 塩	
	くだもの			りんご		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 12.7 g	炭水化物 80 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 13.9 g	炭水化物 96.4 g	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			浜川幼 浜川小
	鶏肉(とりにく)と根菜(こんさい)のみそ煮(に)	鶏肉 厚揚げ(大豆) 赤みそ	じゃがいも 里芋 砂糖 油	人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく 竹の子 いんげん しいたけ	みりん 酒 塩 かつおだし	北谷小4年
	手作(てづく)りうじら豆腐(どうふ)	すり身(大豆) 豆腐(大豆) ひじき あお豆(大豆) 卵	油			
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.6 g	炭水化物 81 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 749 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 25 g	炭水化物 99.8 g	

全国学校給食週間

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
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	胚芽(はいが)ごはん		はいが米 米			
	沖縄風(おきなわふう)みそ汁(しる)	無添加ポーク(豚･鶏) 豆腐(大豆) 麦みそ 赤みそ	じゃがいも	大根 人参 こんにゃく 山東菜	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			タンカン		
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 25 g	炭水化物 79.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 729 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 27.8 g	炭水化物 96.1 g	
29日 (水) 旧正月	牛乳	牛乳				北谷中2年
	黒米(くろまい)ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	ソーキ汁(じる)	豚ソーキ 昆布 麦みそ 赤みそ		大根 人参 小松菜	酒 塩 かつおだし 豚骨(豚)	
	千切(せんぎ)りイリチー	豚肉 昆布 かまぼこ(大豆)	砂糖 油	切干大根 こんにゃく 人参	塩 醤油 酒 みりん かつおだし	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 103.7 g	
30日 (木)	牛乳	牛乳				北谷中2年 北玉幼 第二幼 北谷幼
	ごはん		米			
	チムシンジ	豚肉 豚レバー 赤みそ 白みそ	じゃがいも	大根 島ニンジン 山東菜 にんにく	塩 ポークブイヨン(鶏･豚) かつおだし	
	さばのみりん焼(や)き	さば	ごま油		みりん 酒 醤油	
	パパイヤの甘酢(あまず)あえ	ハム(豚･大豆)	ごま 砂糖	パパイヤ きゅうり	酢 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 21 g	炭水化物 74.5 g	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 90.9 g	
31日 (金)	牛乳	牛乳				北谷中1年 北谷中2年
	麦(むぎ)ごはん		米 麦			
	大根(だいこん)と鶏肉(とりにく)の煮付(つ)け	鶏肉 ちくわ 厚揚げ(大豆) 昆布	砂糖 油	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや 小松菜 長ねぎ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	田芋(たいも)のからあげ		田芋 砂糖 油		醤油 みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 96.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 715 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 116.1 g	

学校給食週間

全国学校給食週間
1／24～1／30



食べ物に感謝しなきゃ

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

右と左でどこがちがうかな？