

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 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 「トライ」できるといいですね♪ 寒さに負けないように、給食をもりもり 食べて力をつけましょう！(^^)!</p>	<p>5(水) さつまポテト しのだに いりどり せきはん おぞうに</p>	<p>6(木) べんとう ひ お弁当の日</p>	<p>7(金) れんこん しゅうまい ホイコーロー 麦ごはん 黄花草湯 (ホアンホワタン)</p>	
あ か き み ど り		<p>牛乳、とりこ、油あげ、たら、卵、ひじき こめ、あずき、もち、大豆油、さとう、こむぎこ、はるさめ、さつまいも だいこん、しいたけ、こまつな、ゆず、こんにやく、にんじん、ごぼう、れんこん、きぬさや、キャベツ、ほうれんそう</p>		<p>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、ウズバウダー</p>	
こ ん だ て	<p>せいじん 成人の日</p>	<p>11(火) 【鬼餅の日(1/10)】 紅芋ムーチャー フーイリチ ごはん なかみ汁</p>	<p>12(水) なつとう みかん とりそぼろの あつやき玉子 ごこごはん すきやき</p>	<p>13(木) べんとう ひ お弁当の日</p>	<p>14(金) ミックスピーナッツ ぶたにくとれんこんの くるずいため きびごはん タイピーエン</p>
あ か き み ど り		<p>牛乳、ぶたなにかみ、ぶたにく、ふ、卵、ツナチキアギ こめ、大豆油、紅いも、もち粉、いもくず、さとう しいたけ、こんにやく、ねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、からしな</p>	<p>牛乳、ぎゅうにく、あつあげ、卵、とりこ、大豆、なつとう こめ、五穀米、さとう、大豆油 はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、絹さや、しいたけ、こんにやく、惚れん草、みかん</p>		<p>牛乳、ぶたにく、えび、うずら卵、あつあげ こめ、きび、はるさめ、さとう、大豆油 でんぶん、ピーナッツ、アーモンド、ジャイトコ、カレー</p>
こ ん だ て	<p>17(月) りんご プルコギ 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>18(火) アーモンド にんじんしりしり ごはん とうにゅうとんじる</p>	<p>19(水) 【食育の日】 フレッシュパイン さわらとやさいの トマトに コッペパン ニードルスープ</p>	<p>20(木) べんとう ひ お弁当の日</p>	<p>21(金) さばのみそやき はくさいの ゆずあえ ごこごはん のっぺい汁</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、わかめ、とうふ、ぎゅうにく こめ、むぎ、ごま油、さとう、ごま、はちみつ だいこん、えのきたけ、長ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、にんにく、カズバガニ、りんご</p>	<p>牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、とうにゅう、卵、ツナ、かまぼこ こめ、じゃがいも、さといも、大豆油、アーモンド だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ、たまねぎ、にら、にんにく</p>	<p>牛乳、ベーコン、さわら パン、大豆油、さとう にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、こまつな、パジル、ローレル、パパイア、フロッコリー、しめじ、トマト、にんにく、パイン</p>		<p>牛乳、あぶらあげ、こんぶ、ツナ、さば、みそ こめ、五穀米、じゃがいも、でんぶん、ごま油、さとう、オリーブ油、ごま、アーモンド だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ねぎ、しいたけ、はくさい、もやし、きゅうり、ゆず、しょうが、にんにく</p>
こ ん だ て	<p>24(月) 【学校給食週間】 沖縄県からの プレゼント！ ターンムの からあげ おきなわそば イカのすみそあえ</p>	<p>25(火) 【学校給食週間】 ジーマーミ豆腐 (ピーナッツ豆腐) タンクークワ きびごはん イナムドゥチ</p>	<p>26(水) 【学校給食週間】 ミヌダール マーミサー チャンプルー ごこごはん アーサ汁</p>	<p>27(木) べんとう ひ お弁当の日</p>	<p>28(金) 【学校給食週間】 グル昆のからあげ せん切り いりち ごはん クーリジシ</p>
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、チキアギ、いか、みそ、ツナ 沖縄そば、ごま、さとう、田芋、大豆油、ちんすこう たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、きゅうり、だいこん</p>	<p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそあつあげ こめ、きび、ごま、大豆油、ジーマーミ豆腐、(ピーナッツ豆腐) こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、こまつな</p>	<p>牛乳、アーサ、とうふ、ぶたにく、あつあげかつおぶし こめ、五穀米、大豆油、ごま、さとう とうがん、えのきたけ、しょうが、もやし、にんじん、にら</p>		<p>牛乳、ぶたにく、卵、かまぼこ、こんぶ、グル昆 こめ、さとう、大豆油、こむぎこ、でんぶん こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、千切大根</p>
こ ん だ て	<p>31(月) ひじきのつくだに きんぴらにくだんご きゅうりとちくわの ごまあえ ごはん いしかり汁</p>	<p>学校給食週間中は「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 「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！ 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！ 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」 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 き み ど り	<p>牛乳、さけ、みそ、ちくわ、わかめ、とりこ、ひじき こめ、里芋、ごま、さとう、ごま油 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</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みですか？給食費の完納にご協力ください。</p>			