

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(ねん)がスタートしました！今年(とし)はトラ年(ね)ですが、みなさん(みなさん)はどんな(あた)ら新しい(あらた)ことに「トライ」(とらい)したい(したい)ですか？(ですか)？小さい(ちい)ころから、さまざまな(さまざま)味の(あじ)経験を(けいけん)積む(つ)ことで、豊かな(ゆた)かな味覚(あじ)が育ち(な)ます。苦手(たが)な食(た)べものにも</p> <p>「トライ」(とらい)できるといい(いい)ですね(ね)♪ 寒(さむ)さに負(ま)けない(ま)ないように、給食(きよく)をもち(も)りもり食(た)べて力(ちから)をつけ(つけ)ましょう！(^^)!</p>			
	あ か	5(水)	6(木)	7(金)
	き	みどり		
こ ん だ て	<p>せいじん 成人の日</p>			
	あ か	11(火) 【鬼餅の日(1/10)】	12(水)	13(木)
	き	みどり		
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水) 【食育の日】	20(木) 【琉球料理の日】
	あ か	24(月) 【学校給食週間】	25(火) 【学校給食週間】	26(水) 【学校給食週間】
	き	みどり	27(木) 【学校給食週間】	28(金) 【学校給食週間】
こ ん だ て	31(月)	<p>学校給食週間は「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(アジクーター)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				

☆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。

