

# 1月給食だより

欠食校がある時は  
学校名を表示

料理とはいぜんの  
参考にしてください

給食時間に  
学習する内容

真小欠食  
はいにくあえ

アザリゴヤー  
えのきの  
みそ汁

もずくどん  
(はーわーの日)

国頭村立学校給食センター  
TEL: 0980-41-2088  
FAX: 0980-41-5015

※ 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。  
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

## 今年巳(へび)年!

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、  
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願ひ致します。



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

### 学校給食の移り変わりをしてみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

<p>6(月)</p> <p>七草</p> <p>【明けましておめでとうございます】</p>	<p>7(火)</p> <p>チーズ大福</p> <p>魚のマスタード焼き</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>【カルシウム】</p>	<p>8(水)</p> <p>黒ごまプリン</p> <p>ミートソースパンネ</p> <p>わかさぎのマリネ</p> <p>【カルシウム】</p>	<p>9(木)</p> <p>栗入りぜんざい</p> <p>親子丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>おかか和え</p> <p>【鏡開き】</p>	<p>10(金)</p> <p>フレンチマスタードサラダ</p> <p>ピザトースト</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>【3食食べよう】</p>
<p>13(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>14(火)</p> <p>きんとんパイ</p> <p>ひじきの佃煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏肉とパパイアのうま煮</p> <p>【とりにく】</p>	<p>15(水)</p> <p>豆腐のみそだれがけ</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>アーモンド和え</p> <p>【4つの心がけ】</p>	<p>16(木)</p> <p>ナムル</p> <p>手作り肉まん</p> <p>麦ごはん</p> <p>スープ</p> <p>【手作り肉まん】</p>	<p>17(金)</p> <p>みかん</p> <p>パパイアとハムのサラダ</p> <p>魚のきのこソースがけ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>黒糖パン</p> <p>【クイナの日】</p>
<p>20(月)</p> <p>青菜のごま和え</p> <p>ししゃも塩焼き</p> <p>玄米ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>【病気になるらない体】</p>	<p>21(火)</p> <p>パイン缶</p> <p>納豆かき揚げ</p> <p>深川めし</p> <p>もずくスープ</p> <p>【深川めし】</p>	<p>22(水)</p> <p>チーズ</p> <p>こまつなケーキ</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>【牛乳を飲もう】</p>	<p>23(木)</p> <p>きなこナッツ</p> <p>二色丼</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆乳みそ汁</p> <p>【食】</p>	<p>24(金)</p> <p>タルタルソース</p> <p>タンカンアーモンドサラダ</p> <p>地魚のセサミ</p> <p>パーカーハウスパン</p> <p>紅芋ポタージュ</p> <p>【全国学校給食週間がはじまりまーす!】</p>
<p>27(月)</p> <p>のり</p> <p>煮びたし</p> <p>さばの塩こうじ</p> <p>アンタナス</p> <p>麦ごはん</p> <p>チリムッチ汁</p> <p>【全国学校給食週間がはじまりまーす!】</p>	<p>28(火)</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>焼きスルルグラー</p> <p>麦ごはん</p> <p>ソーキ汁</p> <p>【全国学校給食週間がはじまりまーす!】</p>	<p>29(水) 国中欠食</p> <p>みかん</p> <p>ヌンクグラー</p> <p>いかげそから揚げ</p> <p>アカマーミごはん</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>【全国学校給食週間がはじまりまーす!】</p>	<p>30(木)</p> <p>セサミサラダ</p> <p>もずく入り卵焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>いのぶたカレー</p> <p>【全国学校給食週間がはじまりまーす!】</p>	<p>31(金)</p> <p>カスタードクリーム</p> <p>ズッキーニのみそチーズ焼き</p> <p>コッパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>【野菜を食べよう】</p>



日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	
7 火	牛乳	カレーピラフ	鶏肉,ウインナー	米,麦,バター	にんじん,コーン,たまねぎ,あお豆,マッシュルーム,にんにく	うっちん,冷凍ガラポーク,こしょう,しょうゆ,カレー粉
		魚のマスタード焼き	しいら	はちみつ,ノンエッグマヨネーズ		白ワイン,こしょう,粒マスタード,しょうゆ
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	きゅうりにんじん	特濃酢,粒マスタード,こしょう
		チーズ大福		チーズ大福(乳・大豆)		
8 水	牛乳	ミートソースペンネ	大豆,牛肉,豚肉	マカロニ,三温糖,こめサラダ油	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく,トマト	ケチャップ,デミグラス(小麦・鶏肉),こしょう,ウスターソース
		わかさぎのマリネ	わかさぎ	小麦粉,でん粉,油,三温糖,オリーブ油	赤ピーマン,たまねぎ	すし酢(小麦),しょうゆ,粒マスタード,こしょう
		黒ごまプリン	牛乳,生クリーム	ごま,さとう		アガー
9 木	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		親子丼(具)	鶏肉,卵	三温糖,こめサラダ油,でん粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ほうれん草,しいたけ	かつお節,しょうゆ,みりん
		おほか和え	オーシャンキング,糸けずり	三温糖	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,特濃酢
10 金	牛乳	栗入りぜんざい	金時豆	押麦,黒糖,三温糖,栗,白玉もち		
		ピザトースト	ベーコン,チーズ	食パン	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,コーン,パプリカ	ケチャップ,ピザソース(大豆)
		クラムチャウダー	あさり,ウインナー,スキムミルク,牛乳	じゃがいも,小麦粉,バター	にんじん,たまねぎ,はくさい,パセリ	こしょう,冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)
14 火	牛乳	フレンチマスタードサラダ	ハム,だいず	ドレッシング(無し),ノンエッグマヨネーズ,三温糖	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	粒マスタード
		麦ごはん		米,麦		
		鶏肉とパパイアのうま煮	厚揚げ,鶏肉	じゃがいも,こめサラダ油,三温糖	青パパイア,にんじん,こんにゃく,いんげん	みりん,しょうゆ,かつお節
15 水	牛乳	ひじきの佃煮	ひじき,糸けずり	水あめ,三温糖,ごま		ゆかり,しょうゆ,みりん
		きんとんパイ	きんとんパイ(卵・乳・小麦・大豆) 油			
		沖繩焼きそば	豚肉,ちきあぎ	こめサラダ油 めん	にんじん,キャベツ,小松菜,たまねぎ,きくらげ,にら,にんにく	しょうゆ,こしょう,冷凍チキンブイオン
16 木	牛乳	豆腐のみそだれかけ	厚揚げ,麦みそ	ごま,三温糖,でん粉	しょうが,豆苗	みりん,しょうゆ
		アーモンド和え	オーシャンキング	ごま油,アーモンド	キャベツ,切干大根,こまつな,ぶなしめじ,にんじん,シークワサー	しょうゆ,こしょう
		麦ごはん		米,麦		
17 金	牛乳	スンドゥブ	鳥豆腐,あさり,豚肉,豆乳	ごま油,三温糖	はくさい,長ねぎ,ぶなしめじ,にんにく	冷凍チキンブイオン,冷凍ガラポーク,しょうゆ,コチジャン
		手作り肉まん	豚肉,大豆,牛乳	さとう,ごま油,小麦粉,ケーキミックス	たまねぎ,ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ,にんにく,しょうが	しょうゆ,オイスターソース,冷凍チキンブイオン,豆板醤,ベーキングパウダー
		ナムル		ごま,ごま油	もやし,こまつな,にんじん,にんにく	しょうゆ,こしょう
20 月	牛乳	黒糖パン		黒糖パン		
		ポークビーンズ	いのぶた,ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉),大豆	じゃがいも,三温糖,こめサラダ油	にんじん,たまねぎ,トマト,にんにく	こしょう,白ワイン,ウスターソース,ケチャップ,ポークブイオン
		魚のきのこソースかけ	しいら	三温糖,でん粉	えのきたけ,ぶなしめじ,しょうが	こしょう,しょうゆ,みりん,レトルトチキンブイオン
21 火	牛乳	パパイアとハムのサラダ	ハム,シーチキン	オリーブ油	にんじん,きゅうり,青パパイア,シークワサー	カレー粉,すし酢(小麦),しょうゆ,こしょう
		みかん			みかん(タンカン)	
		玄米ごはん		米,玄米		
22 水	牛乳	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖,こめサラダ油	にんじん,たまねぎ,インゲン,こんにゃく,にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,かつお節
		ししゃも塩焼き	ししゃも			
		青菜のごま和え	ちくわ	ごま,三温糖	こまつな,もやし	特濃酢,しょうゆ
23 木	牛乳	深川めし	あさり,豚肉,油揚げ,大豆	米,麦,こめサラダ油	にんじん,しいたけ,葉ねぎ,しょうが	かつお節,しょうゆ,みりん
		納豆かき揚げ	納豆,シーチキン,卵	さつまいも,小麦粉,油	にら,にんじん,たまねぎ	
		もずくスープ	もずく,白かまぼこ		とうがん,えのきたけ,にんじん,しいたけ,葉ねぎ,しょうが	しょうゆ,冷凍チキンブイオン,かつお節
24 金	牛乳	パン缶			パン缶	
		和風スパゲティ	あさり,ベーコン	スパゲティ,バター	ぶなしめじ,えのきたけ,マッシュルーム,しいたけ,たまねぎ,ほうれん草,にんにく	しょうゆ,こしょう
		ごぼうサラダ	とりこ	ノンエッグマヨネーズ,三温糖,ごま	ごぼう,きゅうり,にんじん,シークワサー	しょうゆ,特濃酢
27 月	牛乳	こまつなケーキ	卵,豆乳,クリームチーズ	小麦粉,さとう,バター,くるみ	こまつな	ベーキングパウダー
		ペビーチーズ	ペビーチーズ			
		麦ごはん		米,麦		
28 火	牛乳	二色丼の具(肉そぼろ)	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆,卵	三温糖,こめサラダ油	たまねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,からし,にんにく,しょうが	しょうゆ,みりん,特濃酢
		二色丼の具(炒り卵)				
		豆乳みそ汁	鶏肉,鳥豆腐,みそ,豆乳		えのきたけ,はくさい,葉ねぎ	かつお節
29 水	牛乳	きなこナッツ	きな粉	くるみ,三温糖,アーモンド		
		パッカーハウスパン		パッカーハウスパン		
		紅芋ポタージュ	牛乳,生クリーム,スキムミルク	紅イモ,小麦粉,バター,黒糖	たまねぎ	こしょう,冷凍ガラチキン(卵・鶏肉),冷凍チキンブイオン
30 木	牛乳	地魚のセサミフライ	しいら	小麦粉,パン粉,ごま油		こしょう
		タンカンアーモンドサラダ		アーモンド,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)
		タルタルソース		タルタルソース(大豆)		
31 金	牛乳	麦ごはん		米,麦		
		チリムッチ汁	豚肉,みそ	さつまいも,芋くず	だいこん,にんじん,ごぼう,豆苗	かつお節
		さばの塩こうじ焼き	さば	塩こうじ		みりん
1 火	牛乳	煮ひたし	油揚げ	三温糖	はくさい,こまつな,ぶなしめじ	しょうゆ,みりん,かつお節
		アンダースー	みそ,シーチキン	ごま,三温糖,油		みりん
		のり	のり			
2 水	牛乳	ソーキ汁	ソーキ,昆布,みそ		だいこん,にんじん,しょうが,しいたけ	しょうゆ,かつお節,レトルトポークブイオン
		焼きスルグワー	きびなご,あおさ	ごま,こめサラダ油		こしょう
		マーミナーチャンプルー	鳥豆腐,大豆,ツナ缶	こめサラダ油	もやし,にんじん,青パパイア,小松菜	しょうゆ
3 木	牛乳	アカマーミごはん	あずき	米,麦,ごま		
		イナムドゥチ	豚肉,厚揚げ,カステラかまぼこ,みそ	ごま	しいたけ,こんにゃく	ポークブイオン,かつお節
		いかげそから揚げ	いかげそ	小麦粉,でん粉,油		こしょう
4 金	牛乳	ヌンクー小	豚肉,ちきあぎ,油揚げ	こめサラダ油	だいこん,にんじん,からし	しょうゆ,みりん,ポークブイオン
		みかん			みかん(タンカン)	
		麦ごはん		米,麦		
5 土	牛乳	いのぶたカレー	いのぶた,レンズ豆,大豆	じゃがいも,こめサラダ油	たまねぎ,にんじん,青パパイア,かぼちゃ,ほうれん草,トマト,しょうが,にんにく,りんご	マドラスカレー(小麦・りんご),デミグラスソース(小麦・鶏肉),カレー粉(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),ウスターソース,冷凍ガラポーク,冷凍チキンブイオン
		もずく入り卵焼き	もずく,ツナ缶,卵	こめサラダ油,くるみ粉	にんじん	みりん,こしょう
		セサミサラダ		ごま,三温糖	だいこん,にんじん,きゅうり,いんげん,コーン,にんにく,しょうが	しょうゆ
6 日	牛乳	コッペパン		コッペパン		
		ミネストローネ	ベーコン,鶏肉	じゃがいも,三温糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,パセリ,トマト,にんにく	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,こしょう,ポークブイオン,冷凍ガラチキン(卵・鶏肉),かつお節
		ズッキーニのみそチーズ焼き	みそ,チーズ	こめサラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	ズッキーニ,たまねぎ,ぶなしめじ,コーン	しょうゆ,みりん
7 月	牛乳	カスタードクリーム	卵,スキムミルク,牛乳,生クリーム	さとう,バター,コーンスターチ	もも,シークワサー	