

1月 給食たより

食品群	体内でのたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
学校給食の栄養基準			
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7



冬休み中も早ね、早起き、朝ごはんを守って、楽しく過ごせましたか？
さて、今の学年で給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

5(金)
牛乳
麦ごはん
豆乳汁
昆布炒め
田作り
みかん
牛乳、豆乳、ベーコン、あぶらあげ、細切昆布、ぶたにく、かまぼこ、カエリ米、麦、じゃがいも、てん粉、サラダ油、アーモンド、白ごま、三温糖、水あめ、にんじん、たまねぎ、しめじ、小松菜、千切大根、しいたけ、こんにゃく、にら、みかん

1月の
うちな～行事食
◎18日(木)
ウニムーチー
みんなが覚えてくれたらうれしーサーカ

9(火)
牛乳
カレーピラフ
肉団子のソースかけ
ごぼうサラダ
黄桃
牛乳、えび、ベーコン、トマト、卵、ハム、ツナ
米、麦、サラダ油、バター、三温糖、マヨネーズ、白ごま
にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、ごぼう、きゅうり、もも

10(水)
牛乳
焼きうどん
雪花和え
ピーナッツじゃこ
バナナ
牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、おから、錦糸卵、焼き竹輪、カエリ
うどん、サラダ油、三温糖、E-177、白ごま
にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、にら、小松菜、れんこん、きくらげ、バナナ

11(木)
牛乳
麦ごはん
鶏のお汁
ムジヌフ天ぷら
シマナーの和え物
たんかん
牛乳、どりにく、こんぶ、赤みそ、たまご、糸けずり
米、麦、サラダ油、三温糖
だいたいこん、にんじん、しょうが、にら、からしな、もやし、たんかん

12(金)
牛乳
黒糖パン
ミネストローネ
海の幸グラタン
ブロッコリーと豆のサラダ
みかん
牛乳、ベーコン、あさり、ホキ、もずく、アーサー、チーズ、白いんげん豆、ミックス
黒糖パン、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン、ごまドレッシング
たまねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、きゅうり、コーン、みかん

もう一度
食べたい給食は？
中学3年生・小学6年生
へリクエスト献立を募集
しました(★)。
1～3月に実施します
ので、楽しみにしてい
てくださいね♪
リクエスト献立には
★マークを付けています！

16(火)
牛乳
麦ごはん
野菜の煮付け
もずくの天ぷら
白菜のおかか和え
みかん
牛乳、ぶたにく、もずく、干しえび、たまご、糸けずり
米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、小麦粉
天根、にんじん、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、にら、はくさい、小松菜、みかん

17(水) 弁当の日
旬の食材を使って
一品作ってみよう！
牛乳、牛ひき肉、ぶたにく、たまご、クッキングチーズ、加工乳、黒豆
小麦粉、オリーブ油、てん粉、サラダ油、アセロラジュレ
にんじん、たまねぎ、ピーマン、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、レモン、トマト、パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ

18(木) ウニムーチー
牛乳
ぼろぼろじゅうしー
スルルグワの天ぷら
スーナー
ウニムーチー
パイン
牛乳、ぶたにく、大豆、もずく、きひなご、たまご、沖縄豆腐、ツナ、みそ
米、麦、サラダ油、小麦粉、白ごま、三温糖、もち粉、紅いも
ニガナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごま、はくさい、もやし、パイン缶

19(金)
牛乳
麦ごはん
麻婆大根
★いか下足から揚げ
中華和え
りんご
牛乳、ぶたにく、沖縄豆腐、赤みそ、いか下足、わかめ、ツナ
米、麦、サラダ油、ごま油、てん粉、三温糖、もち粉、紅いも
天根、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、トマト、きゅうり、もやし、りんご

22(月) 学校給食週間①
牛乳 【明治・大正時代】
麦ごはん
みそ汁
鮭の塩焼き
切干大根炒め
たんかん
牛乳、沖縄豆腐、もずく、たまご、赤みそ、白みそ、さけ、ぶたにく、ツナ
米、麦、じゃがいも、サラダ油
えのきたけ、角切大根、にんじん、こんにゃく、にら、たんかん

23(火) 学校給食週間②
牛乳 【昭和初期】
コッペパン
脱脂粉乳入りスープ
マグロフライ
千切りキャベツ
みかん
牛乳、白大豆ペースト、どりにく、林檍、ミロ、まぐろ、たまご、ツナ
コッペパン、じゃがいも、小麦粉、バター、パン粉、白ごま、サラダ油、コーン、ドレッシング
たまねぎ、にんじん、あお豆、キャベツ、きゅうり、みかん

24(水) 学校給食週間③
牛乳 【昭和中期】
スパゲティミートソース
野菜のレモン和え
オムレツ
フルーツポンチ
牛乳、牛ひき肉、ぶたにく、たまご、クッキングチーズ、加工乳、黒豆
小麦粉、オリーブ油、てん粉、サラダ油、アセロラジュレ
にんじん、たまねぎ、ピーマン、マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、レモン、トマト、パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ

25(木) 学校給食週間④
牛乳 【昭和後期】
麦ごはん
ポークカレー
ひじきサラダ
バナナ
牛乳、ぶたにく、林檍、ひじき、干しえび、ツナ
米、麦、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、三温糖、ごま油
にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし、だいこん、こまつな、バナナ

26(金) 学校給食週間⑤
牛乳 【現代】
アーサごはん
パパイヤ炒め
サクナ入り魚の天ぷら
黒糖プリン
牛乳、アーサー、チリメン、厚揚げ、ツナ、赤魚、たまご、加工乳、アガー
米、麦、黒ごま、サラダ油、小麦粉、白ごま、黒糖、生クリーム
にんじん、パパイヤ、こんにゃく、にら、サクナ

29(月)
牛乳
生姜ごはん
わかさぎの香味漬け
人参の卵とじ
おかか和え
みかん
牛乳、どりにく、あぶらあげ、チリメン、わかさぎ、ツナ、たまご、糸けずり
米、麦、サラダ油、ごま油、てん粉、カシューナッツ、アーモンド、三温糖、黒糖、白ごま
しょうが、にんじん、しめじ、にら、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、もやし、キャベツ、きゅうり、さいやいんげん、みかん

30(火)
牛乳
麦ごはん
八宝菜
鶏肉とかぶナッツの味がらめ
コロコロきゅうり
たんかん
牛乳、ぶたにく、いか、うすらの卵、どりにく、チリメン
米、麦、サラダ油、ごま油、てん粉、カシューナッツ、アーモンド、三温糖、黒糖、白ごま
はくさい、やが、コーン、にんじん、たまねぎ、きくらげ、きゅうり、たんかん

31(水)
牛乳
コッペパン
ビーンズシチュー
魚の花園焼き
いんげんソテー
みかん
牛乳、ミックス、どりにく、白大豆ペースト、林檍、赤魚、加工乳、チーズ、ベーコン
コッペパン、じゃがいも、小麦粉、バター、マヨネーズ、サラダ油
にんじん、たまねぎ、あお豆、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、さいやいんげん、こんにゃく、みかん

1/22～26日 全国学校給食週間

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。その後戦争による食料不足で中断されますが、LARA(アジア救援公認団体)から送られた物資で給食が再開します。この物資の贈呈式が行われた日12/24を「学校給食感謝の日」とし、その日から1週間で「全国学校給食週間」と決めました。

伊平屋給食センターではこの期間、「タイムスリップ給食」を実施しますよ！お楽しみに♪