



令和8年 1月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や給食を食べる前に裏面の

「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
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

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	26.8	18.05

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見てみよう！				
こ ん だ て	1月 26日～30日の1週間は「全国学校給食週間」です。 学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われています。松島小学校では、給食週間中のメニューを地場産物を活用した郷土料理にし、沖縄の食文化の素晴らしさを伝えています。	<p>明治22年 (1989) 戦後(昭和20～30年代) 現在</p>				
こ ん だ て	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ヵ月となりました。毎日の給食時間が待ち遠しくなるよう、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。	6(火) みかん クーブイリチー ^{クーブイリチー} くろまいごはん E 570 P 26.4 F 14.5	7(水) フルーツヨーグルト げんまいごはん 県産ズッキーニカレー E 632 P 19.4 F 18.1	8(木) アセロラミルク あまずあえごはん ぶたにくのすきやき E 562 P 22.8 F 13.0	9(金) 豚肉のごま味噌炒め さかなのしおこうじやき ごはん おぞうに E 572 P 30.5 F 12.0	
小学校		新年はじめの給食は、郷土料理のお祝い献立。クーブイリチーの昆布は「喜ぶ」、みかんは「代々続く」の意味があります。	夏野菜のイメージがあるズッキーニですが、沖縄では11月から5月まで収穫されます。	すきやきは、牛肉を使うことが多いですが、今日はビタミンB1が豊富な豚肉を使いました。野菜もたっぷりで栄養満点！	11月は鏡開きです。正月に飾った鏡餅を割って「おしるこ」や「ぜんざい」にして食べます。今日は「おぞうに」にしました。	
こ ん だ て	12(月) 成人の日	13(火) ひじきいため さばのピリからやき ごはん つみれじる E 575 P 28.8 F 17.5	14(水) アーサのかきあげ カレーうどん はくさいのゆずあえ E 668 P 22.9 F 17.8	15(木) いちご ビビンバ(肉みそ・やさい) ごはん みそチゲ E 658 P 31.7 F 15.1	16(金) パパイヤサラダ スノーマンクッキー ^{スノーマンクッキー} ベニイモパン はくさいのクリームに E 609 P 21.5 F 21.6	
小学校		今日の献立には、海の栄養がたっぷりです。サバは血液サラサラ効果、つみれは魚の旨味、ひじきは骨や血を元気に。	カレーうどんは、カレーのスパイスとだしの旨味が合わせた、体をポカポカあたためる料理です。寒い季節にぴったり♪	「チゲ」とは、韓国語で「鍋料理」という意味。今日の献立は、肉・卵・豆腐・アサリ・野菜・ごはん・牛乳が入っていて栄養バランスばっちり！	「スノーマンクッキー」は、マシュマロを焼いてクッキーにしました。初挑戦のメニューですが、おいしくできるかな？	
こ ん だ て	19(月) 食育の日	20(火) たんかん レバーのオーロラソースあえ うっちゃん プロッコリー ^{スパゲティ} ソテー ^{豚しゃぶ} ライス E 595 P 24.2 F 20.0	21(水) かぼちゃチーズやき 豚しゃぶ ジエノベーゼ ^{シカムドウチ} E 517 P 23.5 F 22.7	22(木) アーモンドあえ さかなのさいきょうやき ゆかりごはん とうがんと もずくの汁 E 525 P 26.0 F 12.9	23(金) ごぼうとナッツのサラダ ポークビーンズ アップルシナモントースト E 730 P 28.6 F 30.2	
小学校		「うっちゃん」とは沖縄の方言で、「ウコン」のことと、昔から薬として利用されていました。カレーやたくあんの色付けにも使われる香辛料です。	かぼちゃサラダは残量が多いですが、かぼちゃチーズ焼きにすると食べてくれるかな？残量が少ないことを期待します♪	「さいきょうやき」と聞くと、なんだか強そうですが、漢字では「西京焼き」と書き、西の京=京都の伝統料理です。	シナモンは、ニッケいやケイヒとも呼ばれ、昔から薬として用いられていました。体を温める効果があります。	
全 国 学 校 給 食 週 間	26(月)	27(火) てづくりムーチー ^{牛乳} せんぎりイリチー ^{牛乳} ごはん しまにんじんのチムシング ^{牛乳} E 640 P 28.4 F 11.9	28(水) ウサチー(酢の物) てづくり サーティアンダーガー ^{牛乳} ごはん シブインブシー ^{牛乳} E 621 P 24.0 F 16.6	29(木) シマナーちゃんプルー ^{牛乳} ミヌダル ^{牛乳} ごはん シカムドウチ ^{牛乳} E 687 P 22.5 F 25.2	30(金) ヌンクーラー ^{牛乳} 手作りちんすこう ^{牛乳} ごはん アーサイリ ゆしどうふ ^{牛乳} E 590 P 29.3 F 19.8	
小学校	今日から「全国学校給食週間」が始まります。沖縄の地場産物を活用した郷土料理が出ます。今日の県産食材は、島人参、紅芋、牛乳、豚レバーです。	26日から30日までの5日間は、給食マーチャレンジをします。1～3位の学級には「給食リクエスト券」をプレゼント！	「サーティアンダーガー」は手作りです。給食室職員が力を合わせて頑張りました。美味しい食べてくれると嬉しいな。	「ミヌダル」は、琉球王朝時代の宮廷料理のひとつで、豚ロースに黒ゴマのたれをつけて蒸したものです。	一週間、琉球料理が続きましたが、どうでしたか？沖縄の素晴らしい食文化を絶やさず、受け継いでいきたいですね。	