



# 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	体内ではたらく
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	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	18.05

こんだて	<div>ぜんこく かつ ころきゅうしよくしゅうかん</div> <div>1月24日~30日は、全国学校給食週間です!</div> <div>1月26日~30日の1週間は「全国学校給食週間」です。</div> <div>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。</div> <div>学校給食の移り変わりを見てみよう!</div> <div>明治22年 戦後(昭和20~30年代) 現在</div>				
	小学校	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
		<div>みかん</div> <div>クープイリチー</div> <div>くろまいごはん</div> <div>なかみじる</div> <div>E 570 P 26.4 F 14.5</div> <div>新年はじめての給食は、郷土料理のお祝い献立。クープイリチーの昆布は「喜ぶ」、みかんは「代々続く」の意があります。</div>	<div>フルーツヨーグルト</div> <div>げんまいごはん</div> <div>県産ズッキーニカレー</div> <div>E 632 P 19.4 F 18.1</div> <div>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。</div>	<div>アセロラミルク</div> <div>あまずあえ</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたにくのすきやき</div> <div>E 562 P 22.8 F 13.0</div> <div>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。野菜もたっぷり栄養満点!</div>	<div>豚肉のごま味噌炒め</div> <div>さかなのしこうじやき</div> <div>ごはん</div> <div>おぞうに</div> <div>E 572 P 30.5 F 12.0</div> <div>1/11は鏡開きです。正月に飾った鏡餅を割って「おしろこ」や「ぜんざい」にして食べます。今日は「おぞうに」にしました。</div>
小学校	12(月) 成人の日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
小学校		<div>ひじきいため</div> <div>さばのピリからやき</div> <div>ごはん</div> <div>つみれじる</div> <div>E 575 P 28.8 F 17.5</div> <div>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。</div>	<div>アーサのかきあげ</div> <div>カレーうどん</div> <div>はくさいのゆずあえ</div> <div>E 668 P 22.9 F 17.8</div> <div>カレーうどんは、カレーのスパイスとだしの旨味が合わさった、体をポカポカたためる料理です。寒い季節にぴったり!</div>	<div>いちご</div> <div>ビビンバ(肉みそ・やさい)</div> <div>ごはん</div> <div>みそチゲ</div> <div>E 658 P 31.7 F 15.1</div> <div>「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!</div>	<div>パパイヤサラダ</div> <div>スノーマンクッキー</div> <div>べにいもパン</div> <div>はくさいのクリームに</div> <div>E 609 P 21.5 F 21.6</div> <div>「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?</div>
こんだて	19(月) 食育の日	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
小学校	<div>とうにゅうプリン</div> <div>おからイリチー</div> <div>ごはん</div> <div>いしかりじる</div> <div>E 583 P 23.4 F 14.2</div> <div>「いしかりじる」は北海道の郷土料理で、鮭と野菜をみそで煮込んだ汁物です。心も体も温まりますね。</div>	<div>たんかん</div> <div>レバーのオーロラソースあえ</div> <div>うっちゃんライス</div> <div>ブロッコリーソテー</div> <div>E 595 P 24.2 F 20.0</div> <div>「うっちゃん」とは沖縄の方言で、「ウコン」のこと。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。</div>	<div>かぼちゃチーズやき</div> <div>スパゲティ</div> <div>ジェノベーゼ</div> <div>豚しゃぶサラダ</div> <div>E 517 P 23.5 F 22.7</div> <div>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ています!</div>	<div>アーモンドあえ</div> <div>さかなのさいきょうやき</div> <div>ゆかりごはん</div> <div>とうがんともずくの汁</div> <div>E 525 P 26.0 F 12.9</div> <div>「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。</div>	<div>ごぼうとナッツのサラダ</div> <div>ポークビーンズ</div> <div>アップルシナモントースト</div> <div>E 730 P 28.6 F 30.2</div> <div>シナモンは、ニッケイ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。</div>
全国学校給食週間	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
小学校	<div>てづくりクリームチー</div> <div>せんぎりイリチー</div> <div>ごはん</div> <div>しまにんじんのチムシンジ</div> <div>E 640 P 28.4 F 11.9</div> <div>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。</div>	<div>スーナー(白和え)</div> <div>クファージュシー</div> <div>ぜんざい</div> <div>E 621 P 24.0 F 16.6</div> <div>26日から30日までの5日間は、給食マナ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!</div>	<div>ウサチー(酢の物)</div> <div>てづくりサターアングーギー</div> <div>ごはん</div> <div>シブインブシー</div> <div>E 687 P 22.5 F 25.2</div> <div>「サターアングーギー」は手作りです。給食室職員が力を合わせて頑張りました。美味しく食べてくれると嬉しいな。</div>	<div>シマナーチャンプルー</div> <div>ミヌダル</div> <div>ごはん</div> <div>シカムドウチ</div> <div>E 590 P 29.3 F 19.8</div> <div>「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。</div>	<div>ヌンクーグー</div> <div>手作りちんすこう</div> <div>ごはん</div> <div>アーサイリゆしどうふ</div> <div>E 623 P 22.8 F 18.0</div> <div>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。</div>