

令和8年

1月 献立表



城西小学校給食室 TEL・FAX 917-3472

学校給食の 栄養基準量	E=1人あたり 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	--------------------	-----------------------	--------------------

1月の給食目標『給食について考えよう』

給食は単なる「昼ごはん」ではなく教育活動として
行われるものです。「食べ方」は「生き方」に大きく
関わります。給食時間は「生きる力」をはぐくむ時間です。
そして「生きる力」とは何なのか
かんがえてみましょう。



1月24日は学校給食記念日



戦争で中断していた学校給食が再開されたことを記念してできたもの
です。今年度は旧暦行事の紹介や郷土料理の提供、地元食材の活用
に一週間取り組みます。城西っ子の健康と息災を願ってムーチャーも手作り
します。手作りムーチャーの味をお楽しみに！

沖縄料理はヌチグスイやさ〜



給食委員会について

毎日、給食室前のそうじ、
給食準備やかたづけの
サポート、給食放送など、
給食委員会の5・6年生
が取り組んでいます。
城西小を食の面から
支えているみなさんです！



6(火) 2学期後半がスタート

べにいもごまだんご タマナーチャンプルー

ごはん 赤魚のみそ汁

1月の給食目標

E 632 P 25.8 F 17.8

7(水) ななくさをたべよう

さばのてりやき ミルメーク
フーイリチー

ウチナー七草がゆ

春の命をわけていただく

E 462 P 29.2 F 15.4

8(木) とうふを食べよう

りんご もやしのナムル

ごはん マーボーどうふ

とうふは栄養満点

E 574 P 22.8 F 16.8

9(金) おはしの使い方

おいもの天ぷら ブロッコリーのじゃこサラダ

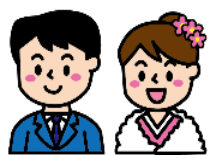
カレーにこみうどん

よくかんで食べよう

E 484 P 21.4 F 18.5

12(月) 『成人の日』

大人になったことを自覚
し、自ら生き抜こうとする青
年を祝いはげます日



成人の日

13(火) かがみびらき給食

小松菜のいそかあえ ぶた肉と白菜のあんかけ

ごはん 沖縄ぜんざい

神様が宿るおもち？

E 646 P 19.8 F 18.5

14(水) おこめのルウ

ブロッコリーのおかかあえ 米粉のクリームシチュー

あげパン

こめこについて

E 567 P 23.0 F 22.2

15(木) たまごのえいよう

県産マグロごまみそやき いりたまどうふ

五目たきこみごはん

たんぱく質をとろう

E 584 P 31.5 F 20.3

16(金) おからのえいよう

チーズおから イワシのしょうがに

ごはん うちなーみそ汁

大豆からできる食べ物

E 609 P 31.0 F 18.7

19(月) 学校給食週間①

タンカン さわらのシークワサーやき
ウサチー

くふあじゅーしい

タンカンを味わおう

E 586 P 28.1 F 18.8

20(火) 学校給食週間②

こくとうちんすこう もずくどん

ごはん チムシンジ

ちんすこうについて

E 705 P 27.6 F 22.2

21(水) 学校給食週間③

いちご にくやさしいため

おきなわそば るくじゅーの
おかかあえ

るくじゅーについて

E 522 P 26.2 F 19.6

22(木) 学校給食週間④

手作りムーチャー クービーリチー

黒米ごはん いなむどうち

ウニムーチャー (鬼餅)

E 645 P 22.7 F 14.5

23(金) 学校給食週間⑤

シークワサー ゼリー

ミヌダル しらあえ

ゆかりごはん なかみ汁

戦後の給食で命をつなぐ

E 691 P 28.5 F 27.1

26(月) ピタパンについて

バナナ チーズチリビーンズ
クリームコーンシチュー

ピタパン(ひろげてはさむ)

豆をはさんで食べよう

E 649 P 23.6 F 25.9

27(火) だいこんのえいよう

大根のあまずあえ はるまき

ごはん すいぎょうぎスープ

大根の旬

E 623 P 17.3 F 21.2

28(水) きいろのえいよう

カルフィッシュ たくあんのごまあえ

ごはん 塩豚肉じゃが

ごはんて体をあたためる

E 587 P 23.4 F 17.6

29(木) おいものをたべよう

いりどりサラダ ミートトマトポテトの
スパゲティ チーズがらめ

じゃがいものえいよう

E 545 P 25.6 F 20.4

30(金) 給食人気メニュー

いちごクレープ だいこんサラダ

米粉チキンカレー

ごはん

学習発表会おつかれさま

E 684 P 20.7 F 23.1

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。