

※食物アレルギーのある児童・生徒は、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・学級においても毎日確認してください。
※材料・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	血やにく、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	21.1~32.5	14.4~21.7

1月 給食目標

がっこうきゅうしょく かんが ○学校給食について考えよう きょうどしょく ●郷土食についてしろう



まかびしおきゅうしょくじゅうかん
真嘉比小給食週間 26日(月)~30日(金)

あけましておめでとうございます。
かづきゅうしょくじゅうかん
1月は、食事時間があります。給食時間では、沖縄の伝統
りょうり
料理や県産食材がたくさん給食に登場します(^^)
まかび
「真嘉比っ子が元気で過ごすように」と願いが込められた
てづくりのムーチーもできます!楽しみにしてくださいね♪

きゅうしゅくいわくかんじゅう おきなわ しきざい
★給食週間中のおもな沖縄の食材★
しまだいこん、しまにんじん、ゴーヤー、キヤベツ、にんにくば、にら、もやし、
パクチヨイ、とうがん、べにいも、タンカン、まぐろ、ぶたにく、ぎゅうにゅう など

チムシンジ

チムシンジは、「チム(豚
バー)」の「シンジ(煎じ汁)」
で、豚レバーや豚肉、島にんじ
んなどをじっくり煮こんだ沖縄
の伝統的な汁物です。
えいようかくたかじようこううそよ
栄養価が高く、滋養強気に良
いとされる「クスイム(薬にな
たもの食べ物)」のひとつです。

ムーチー^{おにむし}
(鬼)

ムーチーとは、月桃の葉で包ん
で蒸したもののことです。
つよ かお こうきさんさよう ひげ
強い香りと抗菌作用がある月
とう は フモト
ムの葉で包まれたムーチーを
ぶつだん ひ かみこま
仏壇やヒュンカ(火の神様)に
そな たち けんこうさかん
お供えし、こども達の健康祈願
じやきばら しゅううん
と邪氣払いをする習慣があり
ます。

こ ん だ て あ か き みどり 小学校	5(月) 2学期後半スタート	6(火)	7(水) 七草の日	8(木)	9(金)
	きゅうしょく 給食なし	チョコクレープ ウサチ とりのシーカーサー みそ焼き 黒米ごはん なかみ汁	ちゅうかポテト(2コ) くるまふナゲット うちなー ななくさがゆ クーフリチー	チンジャオロース しゅうまい もちきびごはん ちゅうかふう コーンスープ	りんご (ケチャップ) (ウインナー) (コッペパン) (キャベツ) ホットドッグ キャロットスープ
		さうゆにゅう、ぶたにく、ぶたなかみ、とりにく、みそ くろまい、ごめ、さうご、ごまあぶら、ごま、チョコクレープ こんにゃく、きゅうり、しょうが、だいこん、にんじん、 しいたけ、シーカーサー	さうゆにゅう、ぶたにく、こんぶ、くるまふナゲット ごめ、あぶら、ごま、さつまいも、さとう こんにゃく、からしな、こまつな、さんどううい、だいこ ん、	さうゆにゅう、どうふ、とりにく、たまご、しゅうまい、 さとう きび、ごめ、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、さとう たまねぎ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、 たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ	さうゆにゅう、とうにゅう、とりにく、しきるいんげんま、 ウインナー コベパン、じゃがいも、こむぎこ、ドレッシング、 乳ないマーガリン、さとう キバペツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、バセ リ
	E 631 P 29.2 F 19.1	E 460 P 21.1 F 17.3	E 600 P 25.0 F 20.2	E 585 P 23.7 F 20.4	
	12(月) 成人の日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	きゅうしょく 給食が始まったのは いつから? 日本の学校給食は、山形県 鶴岡町の私立忠愛小学校にお いて、明治22年に無償で始 められました。その目的は、貧困児童を救うための ものでした。 【最初の献立】 おにぎり、塩かけ、菜のつけもの	おもちがのどこにからないよう、よくかみましょう! いんげんのごまあえ ちぐさやき あおなごはん おぞうに	あおなとひじきのサラダ さかなのハジルやき むぎごはん ようふうみそしる	ベストブリンク ブルゴビン(むぎごはん・ぐ) ワンタンスープ	みかん みそにこみうどん かぼちゃのあまから
E 590 P 23.0 F 17.5	E 582 P 25.5 F 21.0	E 571 P 21.2 F 15.0	E 495 P 22.3 F 21.7		
こ ん だ て	17(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
あ か き みどり 小学校	ふわっといちご タコライス (むぎごはん・にく レタスのスープ ・やさいのチーズ)	こまつなのごまよごし さんま甘露煮 むぎごはん つくねじる	たんかんサラダ こくとうパン トマトミートオムレツ しろはなまめ のスープ	フルーツあんにん はるまき キムチチャーハン チョレギサラダ	かいそうともやしのサラダ ミルメール (ココア) むぎごはん しまやさいカレー
E 657 P 26.9 F 21.6	E 580 P 24.6 F 20.6	E 612 P 24.0 F 21.7	E 609 P 19.5 F 20.2	E 631 P 20.6 F 20.5	
こ ん だ て	26(月) 給食週間① どんぶりに、めん・スープ・やさいためをいれてね	27(火) 給食週間② ムーチーがのどこにからないよう、よくかみましょう!	28(水) 給食週間③ ミミガーのあえもの てづくり ムーチー	29(木) 給食週間④ チデークニイリチー ミヌダル むぎごはん イナムドウチ	ソーキのほねは、しゃっかんにもどさないでね。 ゴーヤーチャンブルー べにいも だいふく
E 549 P 31.2 F 21.3	E 686 P 25.7 F 19.1	E 616 P 28.0 F 21.1	E 639 P 28.1 F 20.6	E 649 P 29.2 F 21.6	