

令和8年

1月の予定献立表



※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	体内ではたらく
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



那覇市立真嘉比小学校

TEL: 917-3473

FAX: 917-3473

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

<div>1月</div> <div>きゅうしよくもくひょう</div> <div>給食目標</div> <div>がっこうきゅうしよく かんが</div> <div>○学校給食について考えよう</div> <div>きょうどしよく</div> <div>●郷土食についてしろう</div> <div></div>		<div>ま か び し ょ う きゅうしよくしゅうかん</div> <div>真嘉比小給食週間 26日(月)~30日(金)</div> <div>あけましておめでとございます。</div> <div>1月は、給食週間があります。給食週間では、沖縄の伝統料理や県産食材がたくさん給食に登場します(〜)</div> <div>「真嘉比っ子が元気で過ごますように」と願いが込められたてづくりのムーチャーもできてきます!楽しみにしてくださいね♪</div> <div>★給食週間中のおもな沖縄の食材★</div> <div>しまだいこん、しまにんじん、ゴーヤー、キャベツ、にんにくにば、にら、もやし、パクチョイ、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</div>		<div>チムシンジ</div> <div>チムシンジは、「チム(豚しゃぶ)」「シンジ(煎じ汁)」で、豚しゃぶや豚肉、島にんじなどをじっくり煮こんだ沖縄の伝統的な汁物です。</div> <div>えいようか たか じょうきょうよう よ 栄養価が高く、滋養強壮に良いとされる「クスイム(薬になる食べ物)」のひとつです。</div>		<div>ムーチャー</div> <div>おにもち (鬼餅)</div> <div>ムーチャーとは、月桃の葉で包んで蒸したもちのことです。</div> <div>強い香りと抗菌作用がある月桃の葉で包まれたムーチャーを仏壇やヒスカン(火の神様)にお供えし、こども達の健康祈願と邪気払いをする習慣があります。</div>
こんだて	5(月) 2学期後半スタート	6(火)	7(水) 七草の日	8(木)	9(金)	
あかきみどり	きゅうしよく 給食なし	チョコクレープ ウサチ とりのシークワサー みそ焼き 黒米ごはん なかみ汁	ちゅうかボテト(2コ) 牛乳 くるまふナゲット うなな なくさかゆ クーブリリー	チンジャオロース 牛乳 しゅうまい もちぎびごはん ちゅうかふう コーンスープ	りんご パンにぐをはさんで、たべましょう。 (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	
小学校		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	
こんだて	12(月) 成人の日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	
あかきみどり	給食が始まったのはいつから? 日本の学校給食は、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。	おもちがのどにかららないよう、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 さかなのバジルやき わぎごはん ようふうみそしる	ベストプリン 牛乳 ブルコギどん (わぎごはん・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	
小学校		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	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	
あかきみどり	ふわっといちご タコライス (わぎごはん・にく) レタスのスープ (やさしいチーズ)	こまつなのごまよごし さんま甘露煮 わぎごはん 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	フルーツあんじん 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 ミルク (ココア) わぎごはん しまやさいカレー	
小学校	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	27(火) 給食週間②	28(水) 給食週間③	29(木) 給食週間④	30(金) 給食週間⑤	
あかきみどり	どんぶりに、めん・スープ・やさしいたをいれてね たんかん やさしいそば (めん・スープ・やさしいたのため) マグロのてんぷら	ムーチャーのどにからならないよう、よくかみましょう! ミミガーのええもの てづくりムーチャー わぎごはん しまだいこんのにつけ	チヂンクニイリチー ミヌダル わぎごはん イナムドゥチ	スーナー てづくりちんすこう クファージュシー チムシンジ	ソーキのほねは、しよっかにもとどきないでね。 ゴーヤーチャンプルー べにいも だいふく わぎごはん ソーキのおつゆ	
小学校	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	