令和8年

1月 のよていこんだてひょう

※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。

那覇市立泊小学校（給食室直通）
TEL・FAX　098-917-3474

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

1月のきゅうしょくもくひょう

・がっこうきゅうしょくについてかんがえてみよう
・ぎゅうにゅうについてしろう

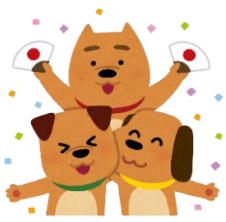
あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。
2026年も泊っ子の元気を支えるような給食になるよう、
給食室一同、力を合わせて頑張ってまいります。本年もよろしくお願いいたします。

今月は全国学校給食週間があります

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、
学校給食の充実と発展を目的として定められました。日本の学校給食の起源は、
明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。
現在の学校給食は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材
としての役割があります。

日本で最初の給食は
「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」だったそうです。

こんだて	みんなで食べるとおいしいね 家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。	6(火) みかん ヌンクーグヮー 牛乳 黒米ごはん イナムドゥチ	7(水) 七草 プチたいやき こうはくなます ななくさいりたきこみごはん てりやきハンバーグ 牛乳	8(木) ハニーマスタードサラダ シナモントースト サーモンチャウダー 牛乳	9(金) 鏡開き(1/11) ぜんざい やきにくどん ごまじゃこあえ 牛乳
小学校	E　P　F	E 621 P 23.7 F 18.9	E 618 P 24.7 F 16.2	E 618 P 22.5 F 25.4	E 621 P 19.5 F 11.1
こんだて	成人の日 	13(火) いちご こまつなときのこのサラダ きびごはん ポークカレー 牛乳	14(水) パパイヤのしょうゆこうじいため いわしのみぞれ煮 ごこくごはん もずくのスープ 牛乳	15(木) 小正月 はくさいのゆずあえ ちぐさやき あずきごはん とうがんととりにくのおしる 牛乳	16(金) こまつなとアーモンドのサラダ ジャージャーめん はるまき 牛乳
小学校	E　P　F	E 653 P 22.1 F 17.7	E 553 P 22.8 F 15.6	E 535 P 23.8 F 13.0	E 788 P 26.0 F 31.4
こんだて	19(月) ほうれんそうのおひたし さかなのしおこうじやき ごはん ぐだくさんみそしる 牛乳	20(火) フーイリチー ミヌダル きびごはん ゆしどうふ 牛乳	21(水) 5年生自然教室(給食なし) シーザーサラダ タンカン くろこめこパン しまやさいのクリームシチュー 牛乳	22(木) 5年生自然教室(給食なし) アガラサー（手作り） せんぎりイリチー きびごはん クーリジシ 牛乳	23(金) スーネー うっちんライス うむくじてんぷら 牛乳
学校給食週間	給食週間スタートです。この日は「日本最初の給食」がテーマです。日本で最初の給食は「おにぎり、魚の塩焼き、漬物」でした。この日は泊っ子に「最初の給食」をイメージして食べて欲しいと思っています。	ミヌダルが登場予定です。ミヌダルは、琉球王朝時代からおめでたい日に食べられている、高級料理です。黒ゴマにつつまれた、見た目にびっくりするかもしれませんが、愛情込めて作ります。一口食べてみてくださいね。	この日は沖縄の農産物をたくさん紹介します。黒米粉を使ったパンと、沖縄の野菜を使ったシチュー、デザートには、旬のタンカンが登場予定です。地元の恵みに感謝していただきましょう。	この日は現在も親しまれている、うちなー料理が登場します。クーリジシの「クーリ」は、氷のことで、「ジシ」は「シシ（肉）」を意味します。お椀の中で、たまごがふわふわと雪の様に見えることから名付けられたと言われています。	給食週間、最終日も、うちなー料理が登場します。「スーネー」とは「白和え」のことです。島豆腐とみそ、ごまで和え衣をつくり、野菜と和えます。「うむくじ天ぷら」泊っ子が大好きなうちなー料理ですね。どうぞ、めしあがれ♡
小学校	E 573 P 32.9 F 13.7	E 715 P 32.2 F 29.1	E 608 P 23.3 F 20.8	E 616 P 24.8 F 13.2	E 613 P 19.2 F 19.2
こんだて	26(月) フルーツあんにん ポークシュウマイ きびごはん じゃがぶたキムチ 牛乳	27(火) キャベツのうめしおこんぶあえ やきさばのなんばんづけ むぎごはん かきたまじる 牛乳	28(水) なっとう ひじきしらすサラダ ごはん すきやき 牛乳	29(木) りんご ミートボールのあまずいため あおなごはん ちゅうかスープ 牛乳	30(金) だいずサラダ なすとトマトのスパゲティ プリフライ 牛乳
小学校	E 685 P 28.3 F 18.2	E 590 P 33.4 F 14.9	E 589 P 26.6 F 16.8	E 584 P 21.0 F 14.9	E 682 P 30.4 F 32.8

※材料・天候によって献立を変更することがあります。