



1月 よていこんだてひょう



| | |
|------|-----------|
| 食品群 | 体内でのほたらき |
| 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 | 体の調子をとのえる |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

あけましておめでとうございます



ふゆやす お さんがつき はじ むかし いちがつに にがつに
冬休みが終わり、いよいよ三学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる
さんがつき わんごまつ む つきひ なが はやくん じき
三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期
かぜ りゅうこう たいちようかんり いっそう
です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層きをつけ
いちにもいちにちたいせつ す おも
て、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はおま年!



お年玉はもちだった!?

しょうがつ ふだん にほんぶんか かん きかい おお
お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。
こどもたちにとって、しょうがつの お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から
こづか わた ふうしゅう しょうがつ としがみさま おとな
子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様」にお供えした
「もち」としがみさま おくもの わ あた はじ
「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「お年玉」
とは「歳神様の魂」を意味します。



| | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|
| こ ん だ て | 1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です 南風原給食センターでは1月26日(月)から1月30日(金)まで を学校給食週間として県産食材を使った料理や郷土料理を 提供しますので苦手な献立や食材でもしっかりといただきます。 | 7(水) ウムニー とうふハンバーグ ウチナーふうななくさがゆ | 8(木) スティックなつとう ひじきいため ごはん こんさいのみそしる | 9(金) ショーロンポー ごはん マーボーだいこん | |
| | あか き みどり | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふハンバーグ こめ、むぎ、だいずあぶら、さつまいも、べにいも さとう、でんぶん にんじん、からしな、だいこん、フーチバー(よもぎ) しいたけ、ほうれんそう、しゅんぎく シークワーサー | ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ひじき、あぶらあげ ツナ、なつとう こめ、さといも、だいずあぶら、さとう れんこん、だいこん、にんじん、もやし、えだまめ | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいず とりレバー、みそ、ショーロンポー こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが にんにく | |
| | こ ん だ て | 12(月) 成人の日 ちくぜんに わかめごはん なすのみそしる | 13(火) くろまめきなこクリーム チリコンカン ぜんりゅうふん キャベツスープ パン | 14(水) アーモンド だいこんとこんにゃくのピリからに ごはん たまごとトマトのスープ パン | 15(木) いちごゼリー いろどりやさいの ミンチカツ たかなたきこみごはん |
| あか き みどり | ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、あぶらあげ みそ、とりにく こめ、むぎ、だいずあぶら、さとう なす、たまねぎ、にんじん、えのき、ながねぎ れんこん、たけのこ、だいこん、しいたけ こんにゃく、いんげん | ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、ぶたにく おえんどうまめ、だいず、あかいんげんまめ、 とりレバー ぜんりゅうふんパン、じゃがいも、さとう だいずあぶら、くろまめきなこクリーム たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン トマト、にんにく、りんご | あ ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぶたにく、だいず こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん アーモンド トマト、にんじん、レタス、だいこん、こんにゃく こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ミンチカツ こめ、おおむぎ、だいずあぶら、ごまあぶら いちごゼリー にんじん、たまねぎ、たかな、しいたけ、コーン にんにく | |
| こ ん だ て | 19(月) アレルギー物質を含む 食品の表示について 料理別に食品を明 記した詳細献立表 を準備しています。 必要な方は担任へ 申し出てください。 | 20(火) カエリあまから ごはん すきやきふうに | 21(水) スライスチーズ タコライス ごはん わかめスープ | 22(木) シークワーサーゼリー やさしいそば(やさしいため) さかなフライ ちゅらきゃろっと おきなわそば (しる) | 23(金) グランパス応援献立 グランパスカラー のアセロラポンチ チキンカレー ごはん |
| あか き みどり | ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ ツナ こめ、くろまい、だいずあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、まぐろフライ カップもずく こめ、だいずあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、チキアキ あつあげ こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう、ちんすこう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、さかなフライ ちゅらきゃろっとおきなわそば、だいずあぶら シークワーサーゼリー こめ、さといも、だいずあぶら、さとう、でんぶん、おおむぎ こくとう、しらたまもち | ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー こめ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ カクテルゼリー にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンピース コーン、にんにく、りんご、パイン、みかん、アセロラ |
| こ ん だ て | 26(月) 学校給食週間① たんかん(小学校) やさしいチャンプルー くろまいごはん イナムドゥチ | 27(火) 学校給食週間② カップもずく クファージュシー まぐろフライ | 28(水) 学校給食週間③ ちんすこう ヌンクーグラー ごはん チムシンジ | 29(木) 学校給食週間④ ぜんざい ごもくかまぼこ ごはん デークニーンブシー (だいこんのみそに) | 30(金) 学校給食週間⑤ たんかん(幼、中学校) フーイリチー ごはん さかなのみそしる |
| あか き みどり | ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、みそ、あつあげ ツナ こめ、くろまい、だいずあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、まぐろフライ カップもずく こめ、だいずあぶら | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、チキアキ あつあげ こめ、じゃがいも、だいずあぶら、さとう、ちんすこう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ ごもくかまぼこ、きんときまめ こめ、だいずあぶら、さとう、でんぶん、おおむぎ こくとう、しらたまもち | ぎゅうにゅう、あかざかな、とうふ、みそ、ぶたにく ツナ、ふ こめ、だいずあぶら だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし キャベツ、にら、たんかん |

令和8年1月 詳細献立表(アレルギー)

南風原調理場

098-889-3691

| | | | |
|---------|----------|-------------|------------|
| 学校給食の基準 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
| 小学校基準量 | 650 Kcal | 21.1~32.5 g | 14.4~21.7g |
| 中学校基準量 | 830 Kcal | 27.0~41.5 g | 18.4~27.7g |

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

| 表示義務(特定原材料)8品目 | 推奨20品目 |
|--------------------------------|--|
| 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ | あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド |

※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。
 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。
 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。
 ※ アーサ、もずくの養殖場にはココエビ類が生息しています。(ココエビは食物アレルギーの表示対象外です)
 ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。
 ※ 揚げ油に使用する大豆量は3~4回程度使用しています。
 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

| 日 | 曜日 | こんだて | (あか) おもに体をつくる もとなる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | 調味料 | 小学校栄養価 | 中学校栄養価 | 揚げ油の 回数 |
|----|----|--------------------|-------------------------------|--|---|---|------------|------------|------------|
| 7 | 水 | ウチナー風七草がゆ | 豚肉 | こめ、麦、大豆油 | にんじん、だいこん、からしな、フチバー、しいたけ、ほうれんそう、 しゆんぎく、たまねぎ | かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩 | E 448 Kcal | E 513 Kcal | |
| | | とうふハンバーグ | 植物性たん白(大豆)、鶏肉、豆腐(大豆) | 豚脂、でん粉、さとう | | 食塩、みりん、酵母エキス、香辛料 | P 19.6 g | P 22.6 g | |
| | | ウムニー | | さつまいも、べいじいも、さとう、でんぷん | シークワサー | 塩 | F 18.0 g | F 20.2 g | |
| 8 | 木 | ごはん | | こめ | | | E 556 Kcal | E 690 Kcal | |
| | | 根菜のみそ汁 | 鶏肉、みそ(大豆) | 里芋 | れんこん、だいこん、にんじん | かつおだし | P 25.4 g | P 29.6 g | |
| | | ひじきいため(ツナ) | ひじき、油揚げ(大豆)、ツナ(大豆) | 大豆油、さとう | もやし、にんじん、えだまめ(大豆) | しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、かつおだし | F 14.1 g | F 15.3 g | |
| 9 | 金 | スティック納豆 | 納豆(大豆)、のり | 砂糖 | 梅 | しょうゆ(小麦・大豆)、醸造酢、食塩、昆布エキス、魚介エキス | E 630 Kcal | E 773 Kcal | |
| | | ごはん | | こめ | | | P 26.8 g | P 31.6 g | |
| | | マーボー大根 | 豆腐(大豆)、豚肉、大豆、鶏レバー、みそ(大豆) | 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん | だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく | しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、 麻婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ せ、ごま)、からスープ(豚・鶏・りんご)、トウ バンジャン | F 20 g | F 21.9 g | |
| 13 | 火 | ショールンポー | 豚肉 | 豚脂、はるさめ、でん粉、さとう、ご ま油、小麦粉、ショートニング | キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しい たけ、しょうが | しょうゆ(小麦・大豆)、かきエキス調味料、 発酵調味料、食塩、香辛料 | E 560 Kcal | E 702 Kcal | |
| | | わかめごはん | わかめ | こめ、麦、さとう | | 食塩、酵母エキス | P 26.3 g | P 31.0 g | |
| | | なすのみそしる | 豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) | | なす、たまねぎ、にんじん、えのき、 長ねぎ | かつおだし | F 14.6 g | F 16.1 g | |
| 14 | 水 | 筑前煮 | 鶏肉 | 大豆油、さとう | にんじん、れんこん、たけのこ、だい こん、しいたけ、こんにやく、いんげ ん | かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、 みりん、塩 | E 642 Kcal | E 724 Kcal | |
| | | 全粒粉パン | 鶏肉 | じゃがいも | たまねぎ、にんじん、キャベツ | かつおだし、チキンからスープ(鶏)、こしよ う、塩 | P 30.9 g | P 35.6 g | |
| | | キャベツスープ | | | | | F 25.9 g | F 28.3 g | |
| 15 | 木 | チリコンカン | ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、大豆、豚肉、鶏レバー | さとう、大豆油 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、コー ントマト、にんにく、チャツネ(りんご) | ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー | | | |
| | | 黒豆きな粉クリーム | きなこ(黒大豆) | ごま油、砂糖、乳糖、ぶどう糖、水あめ | | | | | |
| | | ごはん | | こめ | | | | E 604 Kcal | E 739 Kcal |
| 16 | 金 | たまごトマトのスープ | 鶏肉、たまご | | トマト、にんじん、レタス | かつおだし、チキンからスープ(鶏)、こしよ う、塩 | P 28.0 g | P 32.7 g | |
| | | 大根とこんにやくのピリ辛煮 | 豚肉、大豆 | 大豆油、ごま油、さとう、でんぷん | だいこん、にんじん、こんにやく、こ まつな、きくらげ、にんにく、しょうが | しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩、トウバン ジャン、かつおだし | F 20.5 g | F 22.1 g | |
| | | アーモンド | | アーモンド、植物油 | | 食塩 | | | |
| 20 | 火 | 高菜たきごみごはん | 豚肉 | こめ、おおむぎ、大豆油、ごま油 | にんじん、たまねぎ、しいたけ、コー ン、にんにく、高菜(小麦・大豆・ご ま) | からスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ (小麦・大豆)、こしょう、さとうきび | E 645 Kcal | E 767 Kcal | |
| | | 彩り野菜のミンチカツ | 鶏肉、豚肉、植物性たん白(大豆) | パン粉、でん粉、砂糖、米粉、大豆油 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、コー ン、キャベツ、しょうが | 酵母エキス、黒こしょう、炭酸カルシウム | P 21.0 g | P 24.9 g | ① |
| | | いちごゼリー | | 砂糖、水あめ、ぶどう糖、果糖 | いちご果汁 | 酸味料、香料、着色料 | F 20.0 g | F 24.4 g | |
| 21 | 水 | ごはん | | こめ | | | E 588 Kcal | E 733 Kcal | |
| | | すきやき風煮 | 豚肉、豆腐 | 大豆油、さとう | こんにやく、にんじん、たまねぎ、ほ くさい、ほうれんそう、長ねぎ、えの き、きくらげ、にんにく | 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、 かつおだし | P 26.2 g | P 30.7 g | |
| | | カエリあまから | にぼし(かたくちいわし)、大豆 | 白ごま、さとう、ごま油、アーモンド | | しょうゆ(小麦・大豆) | F 19.0 g | F 21.5 g | |
| 22 | 木 | ごはん | | こめ | | | E 636 Kcal | E 783 Kcal | |
| | | わかめスープ | ちくわ、とうふ(大豆)、わかめ | | もやし、ねぎ、しょうが | かつおだし、チキンからスープ(鶏)、しよ うゆ(小麦・大豆)、塩 | P 33.2 g | P 38.7 g | |
| | | タコライス | 豚肉、大豆、豚レバー | 大豆油 | たまねぎ、にんじん、コーン、赤ピー マン、ピーマン、しょうが、トマト | ケチャップ、タコライスソース(小麦・大豆)、 チリソース、チリパウダー、ウスターソ ース、塩、こしょう | F 19.4 g | F 20.9 g | |
| 23 | 金 | スライスチーズ | チーズ(乳) | | | | | | |
| | | 美らキャロット汁(そば(種)) | | 小麦粉、植物油、水、水あめ | にんじん、 ねぎ | 食塩、かんすい | E 647 Kcal | E 789 Kcal | |
| | | 沖繩そば(汁) | | | | かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩 | P 31.5 g | P 37.8 g | |
| 24 | 土 | やさいそば(野菜炒め) | 豚肉 | 大豆油 | にんじん、もやし、キャベツ、にら、き くらげ、にんにく | 塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう | F 17.9 g | F 20.6 g | |
| | | 白身魚のフライ | すけそうだら | パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、大豆油 | | 食塩、炭酸カルシウム | | | ② |
| | | シークワサーゼリー | | 砂糖 | シークワサー果汁 | | | | |
| 25 | 日 | ごはん | | こめ | | | E 655 Kcal | E 815 Kcal | |
| | | チキンカレー | 鶏肉、鶏レバー | じゃがいも、大豆油、小麦粉 | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、グリ ンピース、コーン、にんにく、チャツ ネ(りんご) | カレールー(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー 粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスター ソース、ケチャップ、塩、チキンからスー プ(鶏)、さとうきび | P 21.8 g | P 25.7 g | |
| | | ⑤ グランハスカー ⑥のアセロラホン | | アセロラシロップ(りんご)、カクテ ルゼリー(大豆・もも・りんご)、ア セロラジュレ(りんご)、野菜フア イバーゼリー(オレンジ・りんご) | バイン、みかん | | F 16.5 g | F 18.2 g | |
| 26 | 月 | 黒米ごはん | | こめ、黒米 | | | E 604 Kcal | E 737 Kcal | |
| | | イナムドゥチ | 豚肉、黄かまぼこ、みそ(大豆) | | こんにやく、しいたけ | かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご) | P 29.3 g | P 34.7 g | |
| | | 野菜チャンプルー | 豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆) | 大豆油 | にんじん、からしな、もやし | しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう | F 17.7 g | F 20.1 g | |
| 27 | 火 | たんかん(小) | | | たんかん | | | | |
| | | クワアージュシー | 豚肉、油揚げ(大豆) | こめ、大豆油 | にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ | からスープ(豚・鶏・りんご)、塩、さとうきび、 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん | E 669 Kcal | E 783 Kcal | |
| | | マグロフライ | まぐろ | でん粉、パン粉(小麦・大豆)、大豆油 | | 食塩、こしょう、香辛料、酵母エキス | P 28.1 g | P 32.2 g | |
| 28 | 水 | カップもずく | もずく | 砂糖 | シークワサー果汁 | 醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつ お節エキス、食塩 | F 23.2 g | F 26.4 g | ③ 廃棄 |
| | | ごはん | | こめ | | | E 659 Kcal | E 799 Kcal | |
| | | チムシンジ | 豚肉、豚レバー | じゃがいも | にんじん、にら、しょうが、にんにく | かつおだし、塩、しょうゆ(小麦・大豆) | P 26.7 g | P 31.4 g | |
| 29 | 木 | スンクー小 | 豚肉、チキアギ、厚揚げ(大豆) | 大豆油、さとう | にんじん、からしな、だいこん、しい たけ | みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだ し | F 22.0 g | F 24.3 g | |
| | | プレーンちんすこう | | 小麦粉、豚脂、植物油、砂糖 | | ふくらし粉(一部に小麦・大豆・豚肉・牛肉 を含む) | | | |
| | | ごはん | | こめ | | | E 670 Kcal | E 842 Kcal | |
| 30 | 金 | デークニーンブシー(大根のみそ煮) | 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) | 大豆油、さとう、でんぷん | だいこん、にんじん、こんにやく、え だまめ(大豆)、いんげん、ズッキ ー | からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みり ん | P 26.2 g | P 31.2 g | |
| | | 五目かまぼこ | いとよりだい、すけそうだら | 砂糖、でん粉、菜種油 | にんじん、たまねぎ、えだまめ(大 豆)、コーン、キャベツ | 食塩、調味料 | F 15.4 g | F 17.4 g | |
| | | ぜんざい | 金時豆 | おおむぎ、黒糖、さとう、白玉もち | | | | | |
| 31 | 土 | ごはん | | こめ | | | E 556 Kcal | E 693 Kcal | |
| | | さかなのみそ汁 | 赤魚、豆腐、みそ(大豆) | | だいこん、にんじん、ほうれんそう | かつおだし | P 27.5 g | P 32.2 g | |
| | | フーリチー | 豚肉、ツナ(大豆)、麩(小麦) | 大豆油 | にんじん、もやし、キャベツ、にら | しょうゆ(小麦・大豆)、塩 | F 14.5 g | F 15.9 g | |
| 32 | 日 | たんかん(幼・中) | | | たんかん | | | | |