

# 令和6年 1月の予定献立表



|      |            |
|------|------------|
| 食品群  | 体内ではたらし    |
| 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 | 体の調子をととのえる |

中城村学校給食共同調理場  
電話番号 895-5701

| 学校給食<br>栄養基準 |  | E=エネルギー  | P=タンパク質 | F=脂質   |
|--------------|--|----------|---------|--------|
| 小学校          |  | 650 kcal | 24.0 g  | 21.7g  |
| 中学校          |  | 830 kcal | 41.5 g  | 27.7 g |

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。

こんだて

あけまして  
おめでとう  
ございます

1月の献立より、小学6年生・  
中学3年生からの「リクエスト給食」を取り入れています。  
ごさまる君のマークが目印です！

|      |  |  |   |   |
|------|--|--|---|---|
| こんだて | <p>9日(火) ○全校 給食スタート</p> <p>クガニ</p> <p>さかなてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p>   | <p>10日(水)</p> <p>マーボーだいこん</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>                | <p>11日(木)</p> <p>●鏡開きにちなんだ献立</p> <p>こくとう<br/>ぜんざい</p> <p>わかさぎの<br/>からあげ</p> <p>カレーうどん</p> | <p>12日(金) 欠食:南小5年</p> <p>べにいもあんジャム</p> <p>ふいり<br/>チキンナゲット</p> <p>ポトフ</p> <p>なかよしパン</p>                                |
| こんだて | <p>15日(月) 欠食:南小5年</p> <p>コールスロー<br/>サラダ</p> <p>たまごやき<br/>※チキンライスのうえにのせて<br/>たべてくださいね</p> <p>チキンライス</p> <p>クチャップ<br/>※オムライスにかけて<br/>くださいね</p> | <p>16日(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>ちくわの<br/>オープンやき</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>              | <p>17日(水)</p> <p>ひじきいため</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>  | <p>18日(木)</p> <p>ぜんざい<br/>イリチー</p> <p>さかなのきのこ<br/>あんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>チリムツじる</p>                                   |
| こんだて | <p>22日(月) 欠食:中小・中学2年</p> <p>全国学食給食<br/>週間</p> <p>あおなの<br/>にびたし</p> <p>もちししやもの<br/>しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p>                           | <p>23日(火) 欠食:中学2年</p> <p>ホイコーロー</p> <p>はるまき</p> <p>たかないり<br/>たきこみごはん</p>             | <p>24日(水) 欠食:中学2年</p> <p>タンカン</p> <p>タマネーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのおつゆ</p>            | <p>25日(木) 欠食:中学2年</p> <p>やさしい<br/>ごまあえ</p> <p>もずくどん<br/>※ごはんのうえにのせて<br/>たべてくださいね</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんの<br/>みそしる</p> |
| こんだて | <p>29日(月) 欠食:中学3年</p> <p>キムチあえ</p> <p>ちゅうかふう<br/>おかゆ</p> <p>おいもの<br/>あめがらめ</p>   | <p>30日(火)</p> <p>くがにいも<br/>まだんご</p> <p>おきなわそば</p> <p>おきなわそば</p> <p>デークニ<br/>ンブシー</p> | <p>31日(水)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p>  |   |

～中城村の学校給食に野菜を提供していただいている  
農家さんの紹介～

○お名前:喜屋武盛之さん  
○栽培している作物  
島人参、島大根、キャベツ、にら、ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、たまねぎ、ちりめんレタス、さとうきび  
○野菜についてのお話  
野菜の種まきから収穫までにかかる日数は、年中出回る大根や人参は60日かかるのに対し、島大根や島人参は120日かかるそうです。収穫する際、天気が悪いと畑に足がとられ、ひどいときはひざのあたりまでつかることがあり、収穫するのに苦労しますが、中城村の子ども達のためにと頑張っていますとお話していました。手間暇かけて育てられた野菜を感謝の気持ちで頂きたいですね。

## 1月11日“鏡開き”

運を開く

鏡開きは、お供えていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

無病息災！

# 詳細献立表

| 日  | 曜日 | こんだて<br>毎日牛乳がつかます                                   | 主な材料と体内での働き  |  |  | 調味料<br>香辛料  |
|----|----|---|--|--|--|---|
|    |    |   | (あか)<br>血や肉<br>骨とつくる   | (きいろ)<br>働く力や<br>体温となる                             | (みどり)<br>体の調子を<br>ととのえる  |   |
| 9  | 火  | ごはん<br>イナムドウチ<br>さかなてんぷら<br>クガニ                     | 豚肉、カステラかまぼこ(大豆)<br>まぐろ、卵                                     | 米<br>小麦粉、大豆油                                       | とうがん、しいたけ、こんにやく<br>クガニ   | みそ、シママース、花かつお、豚だし骨、豚ガラスープ(鶏肉・豚肉・りんご)<br>シママース、ベーキングパウダー、酢               |
| 10 | 水  | ごはん<br>はるさめスープ<br>やきぎょうざ<br>マーボーだいこん                | 鶏肉<br>やきぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)<br>豆腐(大豆)、豚肉、大豆                       | 米<br>春雨、ごま油、片栗粉<br>ごま油、片栗粉、大豆油                     | たまねぎ、にんじん、小松菜、しいたけ<br>大根、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、生姜                      | しょうゆ、シママース、鶏だし骨、チキンガラスープ(鶏肉)<br>みそ、テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、シママース、豆板醤、鶏だし骨     |
| 11 | 木  | カレーうどん<br>わかさぎのからあげ<br>ことうぜんざい                      | 豚肉、油揚げ(大豆)<br>わかさぎ<br>金時豆                                    | うどん(小麦)、大豆油<br>小麦粉、片栗粉、大豆油<br>押し麦、白玉だんご(大豆)、黒糖、ざらめ | にんじん、たまねぎ、しいたけ、小松菜、長ネギ<br>シママース                                    | しょうゆ、シママース、カレーうどん(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、マドラスカレー(小麦・りんご)、鶏だし骨、花かつお                |
| 12 | 金  | なかよしパン<br>ポトフ<br>ふいりチキンナゲット<br>べにいもあんじゃむ            | ウインナー(豚肉)、大豆<br>ふいりチキンナゲット(小麦・鶏肉・大豆)<br>白花豆、白いんげん豆、あずき、牛乳(乳) | じゃが芋、大豆油<br>なかつぱん(小麦・乳・大豆)<br>じゃが芋、大豆油             | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー   | 白ワイン、シママース、こしょう、鶏だし骨  |
| 15 | 月  | オムライス(チキンライス)<br>オムライス(たまごやき)<br>コールスローサラダ<br>ケチャップ | 鶏肉<br>たまごやき(卵・小麦・大豆)   | 米、麦、マーガリン(乳・大豆)、大豆油                                | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン                       | ケチャップ、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、こしょう<br>コールスロードレッシング(卵・大豆)、こしょう<br>ケチャップ       |
| 16 | 火  | ごはん<br>すきやき<br>ちくわのオープンやき<br>オレンジ                   | 牛肉、豆腐(大豆)、うずらの卵(卵)<br>ちくわ、チーズパウダー(乳)、糸削り、牛乳(乳)               | 米<br>三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ(大豆)                         | 白菜、にんじん、ほうれん草、長ネギ、しいたけ、こんにやく<br>パセリ<br>オレンジ                        | しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお   |
| 17 | 水  | ごはん<br>とんじる<br>ひじきいため                               | 豚肉<br>ひじき、豚ひき肉、チキアギ(大豆)、大豆                                   | 米<br>里芋<br>三温糖、大豆油                                 | 大根、こんにやく、にんじん、ねぎ、しょうが<br>にんじん、もやし、にら                               | みそ、花かつお<br>しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお  |
| 18 | 木  | ごはん<br>チリムツじり<br>さかなのきのこあんかけ<br>せんざりイリチー            | 豚肉、豆腐(大豆)<br>赤魚<br>昆布、豚肉、油揚げ(大豆)                             | 米<br>さつま芋、芋くず<br>片栗粉<br>三温糖、大豆油                    | 大根、島人参、にんじん、長ネギ<br>しいたけ、えのき<br>千切り大根、にんじん                          | みそ、花かつお<br>みりん、しょうゆ、花かつお<br>しょうゆ、みりん、シママース、豚ガラスープ(鶏肉・豚肉・りんご)、花かつお       |
| 19 | 金  | ごはん<br>おでん<br>もちいりきんちゃく                             | 豆腐(大豆)、肉団子(小麦・大豆・鶏肉)、ちくわ、うずらの卵(卵)、昆布                         | 米<br>三温糖<br>もちいりきんちゃく(小麦・大豆)                       | 大根、にんじん、こんにやく  | しょうゆ、みりん、花かつお   |
| 22 | 月  | ごはん<br>さつまじる<br>こもちししゃものしおやき<br>あおなのびたし             | 鶏肉<br>子持ちししゃも<br>油揚げ(大豆)、糸削り                                 | 米<br>さつま芋  | たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく<br>小松菜、白菜、えのき                               | みそ、花かつお<br>しょうゆ、みりん、花かつお  |
| 23 | 火  | ごはん<br>はるまき<br>ホイコーロー                               | 鶏肉<br>豚ひき肉   | 米、麦、大豆油、ごま油<br>三温糖、ごま油、大豆油                         | 高菜漬(大豆)、にんじん、コーン、しいたけ<br>キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、しょうが、にんにく              | しょうゆ、みりん、酒、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、花かつお<br>テンメンジャン(小麦・ごま・大豆)、みそ、しょうゆ、酒、シママース |
| 24 | 水  | ごはん<br>とりにくのおつゆ<br>タマナーチャンプルー<br>タンカン               | 鶏肉<br>豚肉、豆腐(大豆)  | 米<br>大豆油   | 大根、島にんじん、にんじん、こんにやく、ねぎ<br>キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、にんにく               | 豚だし骨、花かつお、豚ガラスープ(鶏肉・豚肉・りんご)、しょうゆ、シママース<br>しょうゆ、シママース、こしょう               |
| 25 | 木  | ごはん<br>だいこんのみそしる<br>もずくどん<br>やさいのごまあえ               | 鶏肉<br>もずく、豚ひき肉、大豆<br>シーチキン(大豆)                               | 米<br>三温糖、大豆油<br>白いりごま、三温糖                          | 大根、にんじん、えのき、しいたけ<br>にんじん、たまねぎ、小松菜、コーン、にんにく<br>ブロッコリー、きゅうり、白菜、にんじん  | 花かつお、だし昆布、みそ、シママース<br>しょうゆ、みりん、シママース、こしょう、花かつお、だし昆布<br>しょうゆ、酢           |
| 26 | 金  | ごはん<br>フェジョアード<br>コロケ<br>オレンジ                       | ガルバンゾー、マローファットピース、レッドキドニー、牛ひき肉、ウインナー(豚肉)、ベーコン(豚肉)            | 米<br>サラダ油<br>コロケ(小麦・卵・乳・牛肉・大豆)                     | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく<br>オレンジ                                  | グラス・ド・ピアン(牛肉・豚肉・ゼラチン)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、シママース、こしょう、鶏だし骨                   |
| 29 | 月  | ちゅうかふうおかゆ<br>おいものあめがらめ<br>キムチあえ                     | 鶏肉、卵、干しえび(えび)<br>ちくわ、糸削り                                     | 米、麦、ごま油、大豆油<br>三温糖                                 | チンゲン菜、にんじん、しょうが<br>もやし、白菜、きゅうり、にんじん                                | しょうゆ、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)<br>しょうゆ、みりん<br>キムチの素(りんご・いか・大豆)、しょうゆ、酢          |
| 30 | 火  | おきなわそば(種)<br>おきなわそば(そばだし)<br>おうごんいもごまだんご<br>デークニブシー | 豚肉、かまぼこ(大豆)  | 沖縄そば(小麦)<br>おうごんいも、もち粉、砂糖、白いりごま、大豆油<br>大豆油         | ねぎ、しょうが<br>大根、島にんじん、にんじん   | しょうゆ、シママース、酒、豚ガラスープ(鶏肉・豚肉・りんご)、豚だし骨、花かつお<br>みそ、みりん、花かつお                 |
| 31 | 水  | ごはん<br>カレーライス<br>フルーツポンチ                            | 豚肉   | 米<br>じゃが芋、マーガリン(乳・大豆)、小麦粉、大豆油<br>白玉団子(大豆)          | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが<br>みかん缶、パイナップル、黄桃缶(もも)、カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) | カレーうどん(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、ウスターソース、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース                     |

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

| 特定原材料(義務表示)7品目             | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目  |
|----------------------------|--|
| 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ) | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルギー表示を省略しています。 →
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

| 調味料  | 原因食物  |
|------|-------|
| しょうゆ | 小麦・大豆 |
| 酢    | 小麦    |
| みそ   | 大豆    |