

令和8年
1月の予定献立表



食品群	体内ではたらく
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



糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くてツルツルした食材はよくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で
内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

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 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
		中学校 830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	<div></div>
------------------	-------------



♪沖縄の郷土料理コラム♪



沖縄の郷土料理の特徴「クスイムンの考え」と「体調に合わせたシンジムン」

沖縄の汁物は豚だしとかつおだしの混合出汁が多く、濃厚であるため調味料が少なくてもしっかりとした味わいが特徴です。味噌汁の具材が多い事や中味(豚の大腸や小腸)、イラブー(ウミヘビ)等入れる素材にも特徴があります。



Q. チムシンジの「チム」は豚のどこの部位?
ヒント! 貧血予防に最適だよ♪

「クスイムンの考え」と「体調に合わせたシンジムン」: 汁物の中でも体調が悪くなった時に食べる滋養食として煎じたものを「シンジ」と言います。クスイムン(薬)として特に長い時間かけて煮て、「クンチつけなさい(滋養・力をつけなさい)」とチムシンジはよく食べられています。

松本嘉代子のイチから琉球料理
〜家庭料理の作り方〜より

A. レバー(肝臓)
1/26(月)に提供します

学校給食週間(26日~30日)



つちよう
宮崎県(都農町)

人口: 9297人
果樹栽培・畜産業が盛んで「都農ワイン」が有名。都農町の郷土料理「ざぶじる」や宮崎産の日向夏ゼリー、チキン南蛮をアレンジしたマクロン南蛮が29日(木)に登場します!



あばしりし
北海道(網走市)

人口: 31645人
オホーツク海に面し漁業が盛んです。北海道産のかぼちゃを使った煮物や、北海道の産物を取り入れた道産子汁が27日(火)に登場します!



小学6年生・中学3年生を対象にアンケートを実施しました。1~3月の献立にリクエストを取り入れます。みなさん、楽しみにしてくださいね♪

リクエストは★の印がついてるよ。

卒業までに、もう一度食べたい給食ベスト10



4位: ミルメーク
5位: 沖縄そば
6位: カレーうどん
7位: 肉じゃが

8位: タコライス
9位: フルーツポンチ
10位: 豚キムチ

その他

◎豆乳クリームスパ
◎栗コロッケ
◎クレープ
◎わかめごはん など...



※魚や肉には骨がついていることがあります。よく噛んで食べましょう。