

# 令和8年 1月 の予定献立表



※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。



糸満学校給食センター

TEL: 098-994-5800

食品群	体内でのはたらき
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	体の調子をととのえる

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
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	 <b>糸満市立学校給食センターHP</b> で レシピも掲載中！ !	<b>今月の糸満産やさい</b> <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん(一部) <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> きゅうり	7(水) 3学期スタート!	8(木) チキンビーンズとは?	9(金) はるさめについて
			 ひじきのそぼろいため いちごプリン ごはん おぞうに	 はちみつ チキンビーンズ (揚げパン以外) あげパン (南小・糸中・三和中) アルファベット コッペパン (上記以外の学校)	 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
こ ん だ て	<b>今月の欠食</b>  15日(木)・16日(金) 米須小5年なし 19日(月) 兼城小なし・西崎中3年なし 20日(火) 潮平中3年なし 21日(水) 兼城中3年なし 26日(月) 米須小なし・西崎中2年なし 27日(火)・28日(水) 西崎中2年なし	 13(火) 冬に多いノロウイルス スティックなっとう わふうきのこハンバーグ ごはん どうがんのみそしる	14(水) こざかなの栄養	15(木) 沖縄そば	16(金) おむすびの日(17日)
			 カップもずく こざかなのみつがらめ ごはん ★にくじやが	 もちはよくかんで 食べよう! こくとうぜんざい そばのしる ★沖縄そばのめん (美らキャロット入り)	 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
こ ん だ て	 <b>19(月) おこめについて</b>  三色そぼろどん　牛乳 むぎごはん　オレンジ アーサじる	 <b>20(火) たまごの栄養</b>  とりにくとごぼういため　牛乳 ごはん かきたまじる	21(水) ゆかりって何?	22(木) カレーライスの日	23(金) ペンネについて
			 いりどうふ ゆかりごはん だいこんの みそしる	 タルタルソース ナポリタン ★やきぐりコロッケ むぎごはん チキンカレー	 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳
こ ん だ て	<b>26(月) 学校給食週間</b>  こくとうむしケーキ　牛乳 にんじんシリシリ　牛乳 ごはん チムシンジ	 <b>27(火) 友好都市 網走市の味</b>  北海道産かぼちゃの そぼろに　牛乳 しそあじひじき　牛乳 ごはん どさんこじる	28(水) ヨーグルトの栄養	29(木) 姉妹都市 都農町の味	30(金) タコライスについて
			 ソフル元気ヨーグルト ナポリタン ★やきぐりコロッケ むぎごはん	 げんき まぐろにかけて 食べてね! ごはん ざぶじる	 タルタルソース ひゅうがなつ まぐろなんばん ごはん ざぶじる



## ♪沖縄の郷土料理コラム♪

沖縄の郷土料理の特徴「クスイムンの考え方」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てもしっかりと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」は豚のどの部位?  
ヒント!貧血予防に最適ですよ♪

「クスイムンの考え方」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）



日本の学校給食は昭和22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧しくて昼食を準備できない子供たちのために無償で提供されたのが始まりだと言われています。

糸満市学校給食センターでは、学校給食週間の期間に姉妹都市の宮崎県都農町・友好都市の北海道網走市にちなんだ献立を実施します。みなさんお楽しみに♪

あぱじり

つのちょう  
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グロ南蛮が29日（木）に登場します！

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！



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

揚げパン  
タルト  
ラーメン  
2 1 3

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

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♪  
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。