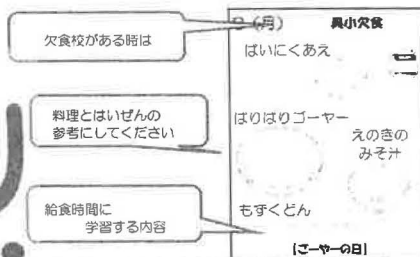


1月 給食だより



2022年(令和4年)

国頭村学校給食センター
TEL (0980) 41-2088

※ 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。
※ 予定献立表(アレルギー表)も合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	ぜん ぐ けい ぐ せい いく しやう かん 全国学校給食週間 取り組み期間 1/23(月)~27(金) お家の人に聞いてみよう！ どんな給食たべたのかな？ 昭和22年ごろ トマトシチュー・ミルク 昭和25年ごろ コッペパン・ミルク・カレーシチュー 昭和40年ごろ ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん 昭和51年ごろ カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ				6日
	ミニたいやき 春雨のごまあえ 七草ぞうすい 鶏手羽のさっぱり煮 【胃を休めよう】				
こんだて	9日	10日	11日	12日	13日
	せいじん 成人の日	だいこん梅サラダ ヨーグルト スパゲティミートソース ジャーマンポテト 【牛乳の味のちがひ】	骨太ふりかけ みかん (おおべに予) 豆腐の鶏そぼろあんかけ 麦ごはん 大根と豚肉のみそ煮 【食という文字】	さつま芋のレモンあえ 味付けのり 魚のチャンチャン焼き 麦ごはん 高野豆腐のすまし汁 【まずはひとくちチャレンジ】	こんにやくサラダ みかん (りゅうとう予定) あげパン (きなこ、はったい粉) ポトフ 【三食たべよう】
こんだて	16日	17日	18日	19日	20日
	フルーツナタデココ ポークカレー 野菜ソテー 【牛乳のたんぱく質】	からぎ入りシリアルバー さつまいもナッツ 奥みどりジェノバゼ 国頭野菜のクリームスープ 【クイナの日】	切干大根の和え物 みかん (おうこんかん予定) きびなの甘辛 麦ごはん 肉じゃが 【正しいはしの持ち方】	国頭産シークワサー スイートポテト ソーキ汁 麦ごはん マーミナーチャンプルー 【旧暦のおおみそか】	カスタードクリーム きゃべつのサラダ 魚のカレーマヨやき ポークビーンズ コッペパン スープ 【国頭の魚】
こんだて	23日	24日	25日	26日	27日
	サーターアンダーギー (奥みどり) 千切りイリチー アカマーミごはん チムシンジ 【給食週間】	デークニウサチー みかん (はるか予定) 厚揚げのみそやき クワアジュシー いかすみ汁 【琉球料理】	黒糖アガラサー 沖縄そばのあんかけめん 島大根の中華あえ 【国頭のやさい】	みかん (サンセットクイーン予定) グンボーイリチー 青菜のみそ汁 麦ごはん とりにくのシークワサーやき 【国頭のみかん】	フルーツみつ豆 じゃが芋タシヤー 菜じゅーしー グルクンのからあげ 【謝敷の海岸】
こんだて	30日	31日	あけましておめでとうございます。楽しい冬休みは過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、手を洗うこと、ごはんをしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう！！ 学校給食のレシピ公開 おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。 【体をあたためる食材】 【給食を支える人への気持ち】		
	パパイヤ寒天あえ アーモンド いのぶた丼(麦ごはん) もずくのすまし汁	ナッツごま菓子 五目たまごやき 焼さうどん 赤だし汁			

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
6(金)	七草ぞうすい	ツナ	米、無圧パン麦	にがな、はくさい、よもぎ、だいこん葉、だいこん、ほうれんそう、にんじん	かつおだし、シママース、しょうゆ
	鶏手羽のさっぱり煮	鶏肉	さとう、ごま		酒、しょうゆ、酢
	春雨のごまあえ	蓴わかめ	はるさめ、さとう、ごま油、ごま	きゅうり、キャベツ、きくらげ	しょうゆ、シママース、酢
	ミニたいやき		ミニたいやき（小麦、大豆）		
10(火)	スパゲティミートソース（めん）		スパゲティ、オリーブ油		
	〃（ソース）	鶏ひき肉、レバー、大豆加工品	オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、いんげん、しめじ、にんにく、トマトペースト	デミグラスソース（小麦、鶏）、ケチャップ、シママース、こしょう、赤ワイン、ウスターソース
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも、油	たまねぎ、いんげん	シママース、こしょう、ガーリックパウダー
	だいこん梅サラダ	ちくわ	ねりごま、さとう	だいこん、きゅうり、梅肉	しょうゆ、酢、シママース
	ヨーグルト	元気ヨーグルト（乳、ゼラチン）			
11(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	大根と豚肉のみそ煮	豚肉、こんぶ、みそ	じゃがいも、さとう、油	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく	みりん、シママース、かつおだし
	豆腐の鶏そぼろあんかけ	厚揚げ、鶏ひき肉	ごま、さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、豆苗、さくらげ	しょうゆ、酒
	骨太ふりかけ	しらす、かつお節、あおさのり、塩こんぶ	ごま、さとう		しょうゆ、酢、みりん
	みかん			みかん（おおべに予定）	
12(木)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	魚のチャンチャン焼き	シイラ（予定）、みそ	さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、にんにく	シママース、みりん、しょうゆ
	高野豆腐のすまし汁	糸かまぼこ、高野豆腐		だいこん、にんじん、こまつな、さくらげ	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、昆布だし
	さつま芋のレモンあえ		さつまいも、オリーブ油、さとう	にんじん、きゅうり、レモン	シママース
	味付けのり	味付けのり（やんばるバージョン）			
13(金)	あげパン	きな粉	パン、油、はったい粉、さとう、アーモンド粉		
	ポトフ	ウィンナー、ベーコン	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、なす、とうがん、ブロッコリー	豚だし、シママース、こしょう
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ、ひじき	ねりごま、ノンエッグマヨネーズ	だいこん、にんじん、こまつな、糸こんにゃく	シママース、しょうゆ
	みかん			みかん（りゅうとう予定）	
16(月)	ポークカレー（ごはん）		米、無圧パン麦		
	〃（ルー）	豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、カレールウ（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスターソース、シママース、鶏だし
	野菜ソテー	ハム	油	キャベツ、にんじん、いんげん、カリフラワー、にんにく	シママース、こしょう、しょうゆ
	フルーツナデココ		さとう	温州みかん缶、パイナップル缶、りんご、ナデココ、レーズン、シークワーサー	
17(火)	奥みどりジェノバゼ	ベーコン、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、油	にんにく、にんじん、しめじ、奥みどり、たまねぎ、マッシュルーム、ジェノバペースト（乳）	シママース、こしょう
	国頭野菜のクリームスープ	鶏肉、白いんげんペースト、スキムミルク	さつまいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、とうがん	シママース、こしょう、鶏だし
	さつまいもナッツ		さつまいも、油、アーモンド、くるみ、さとう		みりん、しょうゆ
	からぎ入りシリアルバー		マシュマロ、バター、さとう、アーモンド、コーンフレーク、ごま、チョコチップ	からぎ	シママース
18(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、さとう	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
	きびなごの甘辛	きびなご	小麦粉、かたくり粉、油、さとう、ごま、水あめ		しょうゆ、みりん、七味唐辛子
	切干大根の和え物	糸かまぼこ、しらす	ごま、ごま油、さとう	切干大根、きゅうり、こまつな	ゆず醤油ドレッシング（小麦、大豆、りんご）、酢、シママース
	みかん			みかん（おうごんかん予定）	
19(木)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ソーキ汁	ソーキ、こんぶ、みそ		だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ	しょうゆ、シママース、かつおだし
	マーミナーチャンプルー	豆腐、ツナ	油	マーミナー（もやし）、にんじん、キャベツ、こまつな	しょうゆ、シママース
	国頭産シークワーサーソフトホテル	スキムミルク	さつまいも、さとう、生クリーム、アーモンド、バター	シークワーサー	シママース
20(金)	コッペパン		コッペパン		
	ポークビーンズスープ	豚肉、大豆、ポークビーンズ（小麦、大豆、豚）	じゃがいも、さとう、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトペースト	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし
	魚のカレーマヨやき	しいら（予定）、牛乳	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	シママース、こしょう、カレー粉
	キャベツのサラダ	ツナ	アーモンド	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり	しょうゆ、にんじんドレッシング（オレンジ、大豆、りんご）
23(月)	カスタードクリーム	卵、スキムミルク、牛乳	さとう、バター、コーンスターチ、生クリーム	シークワーサー、パイナップル	
	アカマーミごはん	あずき	米、無圧パン麦、黒米		
	チムシンジ	豚肉、レバー、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、にんにく葉、にんにく	かつおだし
	千切りイリチー	豚肉、こんぶ	油	千切大根、こんにゃく	しょうゆ、みりん、シママース、かつおだし
24(火)	奥みどりサーターアンドギー	卵、牛乳	小麦粉、さとう、油	奥みどり	ベーキングパウダー
	クファジュシー	豚肉、ちきあぎ、ひじき	米、無圧パン麦、油	ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、シママース、かつおだし、豚だし
	いかすみ汁	いか、豚肉、みそ		だいこん、にんにく葉、にんにく	シママース、酒、かつおだし、いかすみ
	厚揚げのみそやき	厚揚げ、みそ	ねりごま、さとう、すりごま、黒ごま	豆苗	みりん
25(水)	デークニウサチー	糸かまぼこ、かつお節	さとう	だいこん、きゅうり、にんじん	シママース、しょうゆ、酢
	島みかん			島みかん（はるか予定）	
	沖縄そばのあんかけめん（めん）		沖縄そば、ごま油		
	〃（あんかけ）	豚肉、なると	ごま油、かたくり粉、油	きくらげ、しいたけ、にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし
26(木)	島大根の中華あえ	ひじき、しらす、ツナ	ごま、ごま油、さとう	にんじん、だいこん、こまつな	ゆず醤油ドレッシング（小麦、大豆、りんご）、しょうゆ
	黒糖アガラサー（デザート）	牛乳	小麦粉、黒糖	レーズン	重曹、ベーキングパウダー
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	青菜のみそ汁	豆腐、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
27(金)	グンボーイリチー	豚肉、油あげ	さとう、ごま、ごま油、油	グンボー（ごぼう）、にんじん、ピーマン、こんにゃく	しょうゆ、シママース、みりん、七味唐辛子
	鶏肉シークワーサーやき	鶏肉	さとう	しょうが、シークワーサー	しょうゆ、シママース、みりん、酒
	島みかん			みかん（サンセットクイーン予定）	
	菜じゅーしー	ツナ	米、無圧パン麦	こまつな、はくさい、よもぎ、だいこん葉、だいこん、にんじん、豆苗	かつおだし、シママース、しょうゆ
30(月)	じゃがいもタシヤー	豚肉	じゃがいも、油	いんげん、にんじん、しいたけ、にんにく	シママース、こしょう、しょうゆ
	グルクンのからあげ	グルクン	かたくり粉、小麦粉、油		シママース、こしょう
	フルーツみつ豆	黒大豆	さとう、白玉だんご	温州みかん缶、パイナップル、もも缶、バナナ、シークワーサー、寒天缶	
	いのぶた丼（ごはん）		米、無圧パン麦		
31(火)	〃（具）	いのぶた（豚肉）、大豆加工品	さとう、ごま、油、かたくり粉	にんにく、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、にんにく芽	酒、みりん、しょうゆ、かつおだし
	もずくのすまし汁	もずく、豆腐		とうがん、長ねぎ、しいたけ	シママース、しょうゆ、酒、かつおだし、昆布だし
	パパイア寒天あえ	ツナ	オリーブ油、ごま、さとう	パパイア、にんじん、きゅうり、にんにく、寒天	酢、しょうゆ、シママース
	アーモンド		アーモンド		
31(火)	焼きうどん	豚肉、油あげ	うどん、油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、にら	しょうゆ、シママース、みりん、こしょう
	五目たまごやき	卵、しらす	車麩、油	ねぎ、たまねぎ、にんじん	シママース、こしょう、しょうゆ、かつおだし
	赤だし汁	あさり、豆腐、わかめ、みそ		だいこん、えのき、かいわれ	かつおだし
	ナッツごま菓子		ごま、アーモンド、黒糖、水あめ	ブルーベリー	シママース

※毎月、村上農園さんから豆苗、かいわれ大根を無償提供していただいています。