

令和8年
1月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばたらぎ
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

恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。							スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守! 睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。				
	<div><div><p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p></div><div>学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。 全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。</div></div>					<div><div></div><div>家族で給食について 語り合ってみませんか</div><div>好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。</div></div>		<div><div>家族みんなで かぜ予防を!</div><div>手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。</div></div>				
	あか	<div><div>【リクエストメニュー】</div><div><div><p>好ききらいをしないで</p><p>いろいろなものを 食べましょう</p></div><div>1月の献立より、中学3年生にアンケートを行った「もう一度食べたい給食メニュー」を取り入れています。 楽しい給食時間を過ごして下さい。</div><div><div><p>さんなちゃん マーク が目印だよ!</p></div></div></div></div>					七草献立 		鏡開き献立 (1/11) 			
	き						7(水) 牛乳 七草がゆ 県産厚焼たまご ほうれん草のごま和え 国産だいだいのババロア		8(木) 麦ごはん 回鍋肉 焼き餃子 中華つくねと春雨のスープ ジョア		9(金) 牛乳 麦ごはん まぐろのごまみそ焼き クービイリチー お雑煮 果物	
みどり	牛乳 鶏肉 県産厚焼きたまご						牛乳 豚ばら肉 豚肉 中華風つくね		牛乳 白かまぼこ 鶏肉 まぐろ 昆布 豚肉			
こ ん だ て	あか	米 麦 すりごま いりごま 白ねりごま 三温糖 国産だいだいのババロア					米 麦 油 三温糖 ごま油 でん粉 はるさめ		米 麦 すりごま いりごま 三温糖 油			
	き	人参 大根 よもぎ だいこん葉 小松菜 山東菜 かぶ ほうれん草 白菜 もやし					キャベツ ピーマン もやし 人参 玉ねぎ 生姜 小松菜 大根 椎茸		人参 大根 椎茸 ほうれん草 切干し だいこん こんにゃく 温州みかん			
	みどり											
こ ん だ て	あか	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)						
	き	 <p>成人の日</p>		牛乳 黒糖揚げパン アーモンドサラダ ABCコンソメスープ	牛乳 麦ごはん さばの生姜焼き デークニイリチー 冬野菜のみそ汁	牛乳 麦ごはん コーン焼売 茎わかめの和え物 マーボー豆腐	牛乳 ジャンバラヤ プレーンオムレツ ヌードルスープ 果物					
	みどり	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ハム 鶏肉 白いんげん コッペパン 揚げ油 三温糖 黒糖 アーモンド オリーブ油 マカロニ ジャが芋 ブロッコリー 大根 小松菜 人参 玉ねぎ パセリ		牛乳 豚肉 厚揚げ さば 油揚げ 米 麦 油 三温糖 大根 人参 インゲン 生姜 玉ねぎ ほうれん草 白菜	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍ワンタン 米 麦 三温糖 いりごま ごま油 油 胡瓜 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ たら だけのこと 椎茸 木くらげ 生姜	牛乳 コーン焼売 茎わかめ ハム 冷凍絹ごし豆腐 豚肉 さざみ大豆 米 麦 春雨 三温糖 いりごま ごま油 でん粉 油 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース トマト 白菜 キャベツ 小松菜 パセリ グレープフルーツ	牛乳 ウインナー 豚肉 オムレツ 鶏肉 米 麦 油 スパゲティ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース トマト 白菜 キャベツ 小松菜 パセリ グレープフルーツ					
こ ん だ て	あか	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)						
	き	牛乳 深川めし 魚のアーサチーヌ焼き 鶏汁 果物	牛乳 キムチうどん ごぼうのかき揚げ いんげんのごま和え お芋屋さんのスイートポテト	牛乳 麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 糸こんにゃくのチャプチェ ワンタンスープ	牛乳 麦ごはん キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 麦ごはん きびなごフライ 煮つけ しそひじき						
	みどり	牛乳 あさり チキアギ ホキ アーサチーヌ 鶏肉 昆布 豆腐 米 麦 油 ジャが芋 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 玉ねぎ 大根 小松菜 オレンジ	牛乳 豚肉 チキアギ しらす 卵 うどん 油 ごま油 ジャが芋 小麦粉 揚げ油 すりごま 白ねりごま 三温糖 お芋屋さんのスイートポテト 人参 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ 長ねぎ 椎茸 ごぼう あお豆 インゲン	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍ワンタン 米 麦 三温糖 いりごま ごま油 油 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし にんにくの芽 椎茸 白菜 小松菜 木くらげ	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん ヨーグルト 米 麦 ジャが芋 小麦粉 マーガリン 油 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブルーン バイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ	牛乳 豚肉 昆布 ちくわ 厚揚げ きびなごフライ ひじき チリメン 糸けすり 米 麦 三温糖 油 揚げ油 いりごま 水あめ こんにゃく しいたけ 大根 人参 小松菜 ごぼう ゆかり						
こ ん だ て	あか	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)						
	き	全国学校給食週間① 牛乳 麦ごはん ミヌダル 千切りイリチー イナムドゥチ	全国学校給食週間② 牛乳 黒糖パン くるま麩と鶏肉のナゲット 鉄骨サラダ ブロッコリーのトマト煮	全国学校給食週間③ 牛乳 くふぁジュシー グルクンのもずくあんかけ 沖縄風みそ汁 果物	全国学校給食週間④ 牛乳 タコライス 麦ごはん タコミート・チーズ ポイルキャベツ 白いんげん豆スープ	全国学校給食週間⑤ 牛乳 沖縄そば うじら豆腐 野菜炒め 果物						
	みどり	牛乳 豚肉 黄色かまぼこ 豚ロース 昆布 白かまぼこ 米 麦 三温糖 すりごま ねりごま 油 椎茸 こんにゃく 切干しだいこん 人参	牛乳 豚肉 ウインナー くるま麩と鶏肉のナゲット ひじき ちくわ チーズ 黒糖パン 油 三温糖 いりごま ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 トマト缶 トマト 胡瓜	牛乳 豚肉 白かまぼこ 昆布 グルクン もずく 豆腐 卵 米 麦 油 小麦粉 でん粉 揚げ油 三温糖 ジャが芋 人参 椎茸 こんにゃく えのき茸 玉ねぎ ねぎ 白菜 たんかん	牛乳 牛肉 豚肉 そぼろ大豆 きざみ大豆 チーズ 白いんげん 鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 米 麦 油 ジャが芋 小麦粉 マーガリン 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ パセリ	牛乳 豚肉 大丸かまぼこ 豆腐 魚すり身 ツナ 糸けすり 沖縄そば でん粉 揚げ油 油 ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 木くらげ グリンピース キャベツ 小松菜 オレンジ						