

1月 給食だより

令和8年度 今帰仁村学校給食センター

TEL:0980-56-2106

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願ひ致します。



学校給食摂取基準

*エネルギー-650kcal(小学校)

*エネルギー-830kcal(中学校)

*たんぱく質(小中共通)

摂取エネルギー-全体の13~20%

*脂質(小中共通)

摂取エネルギー-全体の20~30%



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう！



日	曜日	こ ん だ て	(あか)	(きいろ)	(みどり)	調味料
6	火	パンパンジーサラダ 牛乳 まぐろフライ 元気もりもりスープ ★コッペパン	★コッペパン <small>だいがえしょく【代替食なし】</small>	おもに体をつくるものとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品
		元気もりもりスープ	ベーコン(ぶたにく)		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,きくらげ,コーン	ぶただし,チキンブイヨン,しょうゆ,おろししょうが
		まぐろフライ	まぐろ,	こむぎこ,ぱんこ(小麦)あぶら		しお,くろこしょう
		パンパンジーサラダ	とりささみ,ごま	さとう,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,きピーマン	しょうゆ
7	水	黒豆フルーツ 牛乳 じゃがいもタシャー ^{しおこうじやき} 七草粥 サバの塩麹焼き	なくさがゆ 七草粥	ツナ	こめ,むぎ,コーラルバイオPW	だいこん,かぶ,はくさい,だいこんば,よもぎ,からし
		サバの塩麹焼き	さば			けずりぶし,しお
		じゃがいもタシャー	ベーコン(ぶたにく)	じゃがいも,あぶら	にら	おろしにんにく,りょうりしゅ
		くろまめ 黒豆フルーツ	とうにゅう(大豆),くろまめ	グラニューとう	すいか,みかん缶,もも缶,みつまめ かんてん	しょうゆ,しお
						アガー
8	木	★ちくわのオーブン焼き 牛乳 せんざい 焼きうどん	やき 焼きうどん	ぶたにく	うどん(小麦)あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやしきくらげ,こま
		★ちくわのオーブン焼き【除去食】	焼きちくわ,★チーズパウダー(乳成分)	マヨネーズ(だいす)		
		せんざい	きんときまめ	おしむぎ,こくとう,さとう,しらたまだんご		
9	金	ケチャップ 牛乳 キャベツサラダ ★ポーク玉子 麦ごはん アーサのみそ汁	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW	
		★ポーク玉子【代替食なし】 ^{たまご}	★ポーク(乳成分)★たまご	さとう,あぶら		しお
		ケチャップ小袋				
		キャベツサラダ		オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり	す,しお
		アーサのみそ汁 ^{しる}	アーサ,とうふ(だいす)		えのきたけ	かつおぶし
13	火	★ハンバーグ 牛乳 ★カラフルサラダ 野菜スープ ★黒糖パン【代替食なし】	こくとう ★黒糖パン【代替食なし】		★こくとうパン(乳・小麦・大豆)	
		野菜スープ		じやがいも	キャベツ,にんじん,エリンギ	ぶただし,しお
		★ハンバーグ【除去食】	ぶたにく,	ぱんこ(小麦),さとう ★たまご	たまねぎ,にんじん	デミグラスソース,チャップ,ウスター,しょうゆ
		★カラフルサラダ【除去食】	★アーモンド	★アーモンド,さとう,オリーブあぶら	だいこん,きゅうり,にんじん,コーン缶	しお,す
14	水	果物 スーーー 野菜スープ ジューシー ^{とうふじる} ゆし豆腐	じゅーーー ジューシー	ぶたにく	こめ,あぶら,ラード	にんじん,しいたけ,ねぎ
		ゆし豆腐汁	ゆしどうふ(大豆)けずり ぶし,みそ(大豆)		ねぎ	かつおぶし,しょうゆ,しお,みりん
		スーーー	とうふ(大豆)ツナ,みそ (大豆)		こまつな	
		くだもの			くだもの	
15	木	ミニ肉まん 牛乳 みそラーメン 中華あえ	みそ 味噌ラーメン	ぶたにく,みそ(大豆)	中華めん(小麦・大豆),ごまあぶら,さとう	にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,ながねぎ,きくらげ,コーン缶
		ミニ肉まん ^{にく}	ミニにくまん(小麦・大豆・豚・ごま)			しょうゆ,りょうりしゅ,ぶただし,しお,くろこしょう
		中華あえ ^{ちゅうか}		ごまあぶら,さとう	きくらげ,だいこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ,す
16	金	いんげんのごま和え 麦ごはん 豚汁 いわしの生姜煮	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW	
		とんじる 豚汁	ぶたにく,とうふ,けずり ぶし	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう いたこんにやくねぎ	
		しょがに いわしの生姜煮	いわしのしょうがに			
		あ いんげんのごま和え		ごまさとう	スジナシインゲン,もやし, にんじん	しょうゆ,す
19	月	ほうれん草のお浸し 牛乳 麦ごはん ★ユーゲレナふりかけ	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ,コーラルバイオPW	
		おきなわふう ★沖縄風みそ汁【除去食】 ^{じょきょしょく}	★ポーク(乳成分)、とうふ(大豆)みそ(大豆)		とうがん,にんじん,もやし, ねぎ	かつおぶし
		しおさけ 塩鮭	さけ			しお
		★ユーゲレナふりかけ【代替食なし】			★ユーゲレナふりかけ【乳・ごま・卵・さば・大豆・小麦】	
		ほうれん草のお浸し ^{だいがえしょく} ひた	さとう		ほうれん草,もやし	しょうゆ

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるもとに なる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとに なる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるも とになる食品	調味料		
20	火	コールスローサラダ 青のりポテト 照り焼きチキン ★スピナッチスープ ★バーガーパン	★バーガーパン【代替食なし】 てりやき 照り焼きチキン ★スピナッチスープ コールスローサラダ あお あじ 青のり味ポテトフライ	牛乳	★バーガーパン(乳・小麦・大豆) さとう		りょうりしゅ、しょうゆ、みりん	
21	水	果物 豚の生姜焼き 中身汁 くふあじゅうしい	くふあじゅうしい なかみじる 中身汁 ぶた 生姜焼き くだもの	牛乳	いんげんペースト、★ チーズパウダー(乳成 マヨネーズ(大豆),さとう じやがいも,あぶら	こむぎこ、あぶら キャベツ,にんじん,きゅう り,コーン,スイートレリッ	ぶただし、しお す、ぽっかれもん	
22	木	沖縄そば ★手作りごまクッキー ★人参シリシリ	沖縄そば ★たまご,シーチキン てづくり ★手作りごまクッキー【除去食】 ★人参シリシリ	牛乳	ぶたにく,むしかまぼこ あぶら	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW,あぶら	だし、しょうゆ、みりん、しお にんじん,エリンギ,はね ぎ	
23	金	ちくわ和え ★鶏肉とカシューナッツ炒め 麦ごはん ★中華風玉子スープ	むぎ 麦ごはん ★中華風卵スープ【除去食】 とりにく ★鶏肉とカシューナッツ炒め 【除去食】 あ ちくわ和え	牛乳	とうふ(大豆),★たまご とりにく,★カシューナッ ツ,みそ やきちくわ	でんぶん,ごまあぶら さとう,あぶら,でんぶん ごまあぶら	はくさい,にんじん,しいた け,チンゲンさい キャベツ,ピーマン,にんじ ん,たまねぎ,たけのこ もやし,きゅうり,にんじん	ぶただし,しお,しょうゆ,りょうり しゅ おろししょうが,おろしにんにくとうばん じゃん,しょうゆ,みりん,りょうりしゅ,しお しようゆ、す
26	月	【兼次小欠食】 ★ベビーチーズ 切干し大根の和え物 ★オサ入り卵焼き わかめご飯	わかめ はん わかめご飯 とりじる 鶏汁 ★オサ入り卵焼き【代替食なし】 きりぼしだいこん 切干大根の和え物 ★ベビーチーズ【代替食なし】	★メイグルト 牛乳	わかめ とうふ(大豆),さ おまえ昆布 ★たまご,生アーサ,おか ら 姫ひじき ★ベビーチーズ(乳成 分)	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW,ごま 冬瓜,パパイア,にんじん, こまつな あぶら,ふ(小麦・大豆) ごま,さとう,ごまあぶら 千切大根,きゅうり,にん じん		しお,しょうゆ、みりん かつおぶし,しょうゆ,しお しょうゆ、みりん しょうゆ、す
27	火	★豆コブサラダ ★揚げパン ABCトマトスープ	あ ★揚げパン【代替食なし】 ABCトマトスープ まめ ★豆コブサラダ【除去食】 くだもの	牛乳	きなこ とりむね,ベーコン ★アーモンド,ひよこ豆,青いんげん豆 赤いんげん豆,黄いんげん豆 緑いんげん豆	★コッペパン(小麦・乳・ 大豆),はったいこ じゃがいも,あぶら さつま芋,マヨネーズ(大 豆),さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,セロ リ,トマト缶 プロッコリー	ぶただし,おろしにんにく,しお ケチャップ,ポッカレモン
28	水	★ソフル元気ヨーグルト チムどん丼 ウニムーチー	むぎ 麦ごはん どん チムどん丼 ウニムーチー ★ソフル元気ヨーグルト【代替食なし】	牛乳	ぶたにく,牛ひき肉,ぶた 心臓 生,大豆,みそ もちこ、べにいもペース ト,グラニューとう	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW あぶら,さとう,ごま,ごまあ ぶら もちこ、べにいもペース ト,グラニューとう	もやし,にんじん,こまつ な,ぜんまい	おろししょうが,おろしにんにく,しょうゆ, みりん,りょうりしゅ,れんめんじゃん,す
29	木	果物 漬物風 今帰仁村産 小那霸牛の牛丼 【今帰仁村産】 けんちん汁	むぎ 麦ごはん ぎゅうにく けんちん汁 漬物風 今帰仁村産 小那霸牛の牛丼 【今帰仁村産】 けんちん汁	牛乳	おなはぎゅう ぎゅうどん なきじんそん さん 小那霸牛の牛丼 【今帰仁村産】 しづ つけものふう けんちん汁	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW あぶら,さとう さといも,ごまあぶら さとう	たまねぎ,にんじん だいこん,ごぼう,にんじ ん,三角こんにゃく,ねぎ 白菜	りょうりしゅ、おろしにんにく,お ろししょうが,しょうゆ,みりん かつおぶし,しょうゆ、塩 ポッカレモン、しお、す
30	金	★フレンチサラダ ナポリタン ガーリックポテト	ナポリタン ガーリックポテト ★フレンチサラダ【除去食】 ガーリックポテト	牛乳	ウインナーソーセージ ★アーモンド ★クッキ ングチーズ(乳成分)	スパゲティ(小麦), あぶら,さとう じゃが芋,あぶら さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマ ン,にんにく,トマト缶 パセリ キャベツ,プロッコリー,カリフラ ワー,あかビーマン,あお豆	ケチャップ,デミグラスソースチ キンブイヨン,しお す、ポッカレモン、塩

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。

はんしん あわ じ だいしん さい

ねん

阪神・淡路大震災から30年

さい がい じ しょく そな

災害時の「食」を備えましょう

1月17日



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

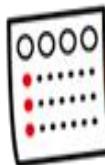
1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



かてい び ちく

さくせい

家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など