

# 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ひます。  
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%

## 人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願ひます。



### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅう かん

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

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てしまいました。  
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」とすることが定められました。

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ひます。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!



### 明治22年



私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

### 戦後(昭和20~30年代)



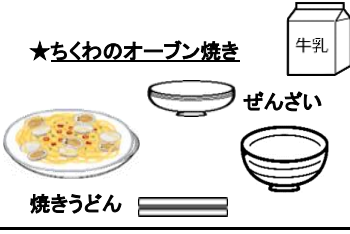


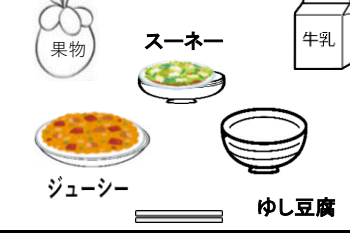
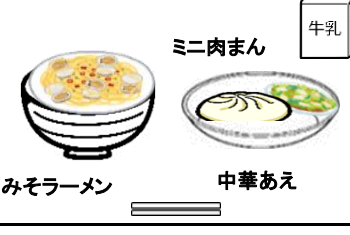

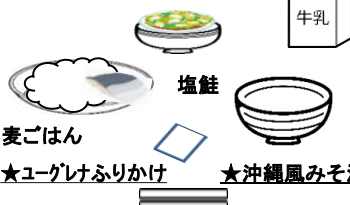


支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。



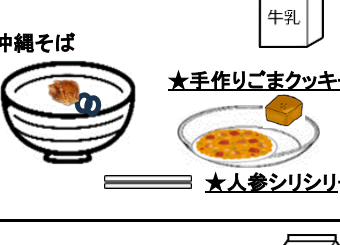
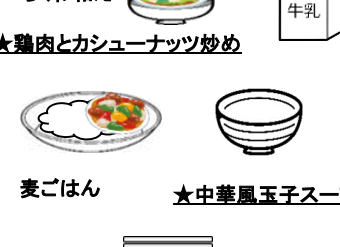
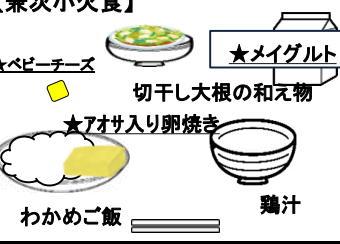




### 現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

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



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	<div>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</div> <div></div>	★バーガーパン【代替食なし】 とりにく	★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	
			★スピナッチスープ【除去食】 いんげんペースト、★チーズパウダー(乳成分)	こむぎこ、あぶら	ほうれん草、たまねぎ、にんじん	ぶただし、しお	
			コールスローサラダ あおのり	マヨネーズ(大豆)、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、スイートレリッ	す、ぽっかれもん	
			★バーガーパン あおのり	じゃがいも、あぶら			
21	水	<div>くふあじゅうしい 豚の生姜焼き 中身汁 ★ふあじゅうしい</div> <div></div>	くふあじゅうしい ななみじる 中身汁 ぶたしょうがや 豚の生姜焼き くだもの	ぶたにく、きざみこんぶ ぶたのしょうちょう、ぶたかたロース ぶたかたロース さとう、すりゴマ(黒)	こめ、むぎ、コーラルパイオPW、あぶら にんじん、エリンギ、はねぎ こんにやく、こんにやくしいたけ、しょうが	だし、しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、しお しょうゆ、みりん くだもの	
			沖縄そば ★人参シリシリ【除去食】 ★手作りごまクッキー ★人参シリシリ	★たまご、シーチキン ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん、パパイア	しょうゆ、みりん、りょうりしゅ、ぶただし、かつおぶし、しお だし、しょうゆ、しお	
			★手作りごまクッキー【除去食】	こむぎこ、でんぶん、さとう、★マーガリン(乳・大豆)			
22	木	<div>沖縄そば ★手作りごまクッキー ★人参シリシリ</div> <div></div>	沖縄そば ★人参シリシリ【除去食】 ★手作りごまクッキー ★人参シリシリ	★たまご、シーチキン ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん、パパイア	しょうゆ、みりん、りょうりしゅ、ぶただし、かつおぶし、しお だし、しょうゆ、しお	
			★手作りごまクッキー【除去食】	こむぎこ、でんぶん、さとう、★マーガリン(乳・大豆)			
23	金	<div>ちくわ和え ★鶏肉とカシューナッツ炒め ★中華風玉子スープ</div> <div></div>	むぎ 麦ごはん ★中華風卵スープ【除去食】 ★鶏肉とカシューナッツ炒め【除去食】 ちくわ和え	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	こめ、むぎ、コーラルパイオPW でんぶん、ごまあぶら さとう、あぶら、でんぶん さとう	しょうが 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 しょうゆ、す
			★中華風卵スープ【除去食】	とうふ(大豆)、★たまご	はくさい、にんじん、しいたけ、チンゲンさい	ぶただし、しお、しょうゆ、りょうりしゅ	
			★鶏肉とカシューナッツ炒め【除去食】	とりにく、★カシューナッツ、みそ	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ	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	
			ちくわ和え	やきちくわ	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、す	
26	月	<div>【兼次小欠食】 ★ベビーチーズ ★アオサ入り卵焼き わかめご飯 ★メイグルト 切干し大根の和え物 ★アオサ入り卵焼き 鶏汁</div> <div></div>	わかめ とりにく、とうふ(大豆)、さ おまえ昆布 ★アオサ入り卵焼き【代替食なし】 切干大根の和え物 ★ベビーチーズ【代替食なし】	わかめ とりにく、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、コーラルパイオPW、ごま あぶら、ふ(小麦・大豆) ごま、さとう、ごまあぶら	しお、しょうゆ、みりん 冬瓜、パパイア、にんじん、こまつな 千切大根、きゅうり、にんじん	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
			★アオサ入り卵焼き【代替食なし】	★たまご、生アーサ、おから	あぶら、ふ(小麦・大豆)	しょうゆ、みりん	
			切干大根の和え物	姫ひじき	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す	
			★ベビーチーズ【代替食なし】	★ベビーチーズ(乳成分)			
27	火	<div>★豆コブサラダ ★揚げパン ABCトマトスープ</div> <div></div>	★揚げパン【代替食なし】 ABCトマトスープ ★豆コブサラダ【除去食】 くだもの	きなこ とりにく、ベーコン ★アーモンド、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、黄いんげん豆、緑いんげん豆 くだもの	★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 くだもの	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶 ブロッコリー くだもの	ぶただし、おろしにんにく、しお ケチャップ、ポッカレモン くだもの
			★揚げパン【代替食なし】	きなこ	★コッペパン(小麦・乳・大豆)、はったいこ	ぶただし、おろしにんにく、しお	
			ABCトマトスープ	とりにく、ベーコン	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶	
			★豆コブサラダ【除去食】	★アーモンド、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、黄いんげん豆、緑いんげん豆	さつま芋、マヨネーズ(大豆)、さとう、ごま	ブロッコリー	
28	水	<div>★ソファール元気ヨーグルト チムどん井 ウニムーチー</div> <div></div>	むぎ 麦ごはん チムどん井 ウニムーチー ★ソファール元気ヨーグルト【代替食なし】	こめ、むぎ、コーラルパイオ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	こめ、むぎ、コーラルパイオ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
			★ソファール元気ヨーグルト【代替食なし】	こめ、むぎ、コーラルパイオPW	あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、こまつな、ぜんまい	
				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	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	
				★ソファール げんきヨーグルト(乳成分)			
29	木	<div>★ソファール元気ヨーグルト チムどん井 ウニムーチー</div> <div></div>	むぎ 麦ごはん おなはぎゅう 小那覇牛の牛井 けんちん汁 けんちん汁 くだもの	ぎゅうにく とりにく、とうふ(だいず)、あぶらあげ	こめ、むぎ、コーラルパイオ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、三角こんにやく、ねぎ 白菜 くだもの	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 くだもの
			おなはぎゅう 小那覇牛の牛井	ぎゅうにく	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	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
			けんちん汁	とりにく、とうふ(だいず)、あぶらあげ	さといも、ごまあぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、三角こんにやく、ねぎ	かつおぶし、しょうゆ、塩
			けんちん汁	とりにく、とうふ(だいず)、あぶらあげ	さといも、ごまあぶら	だいこん、ごぼう、にんじん、三角こんにやく、ねぎ	かつおぶし、しょうゆ、塩
30	金	<div>★フレンチサラダ ナポリタン ガーリックポテト</div> <div></div>	★フレンチサラダ【除去食】 ナポリタン ガーリックポテト	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、ブロッコリー、カリフラワー、あかピーマン、あお豆	ケチャップ、デミグラスソース、キンピヨ、しお しお す、ポッカレモン、塩
			★フレンチサラダ【除去食】	ウインナーソーセージ	スパゲティ(小麦)、あぶら、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト缶	ケチャップ、デミグラスソース、キンピヨ、しお
			ナポリタン	★アーモンド ★クッキングチーズ(乳成分)	じゃが芋、あぶら	パセリ	しお
			ガーリックポテト		さとう、オリーブあぶら	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、あかピーマン、あお豆	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

# 災害時の『食』を備えましょう

がつ にち  
1月17日

## 「おむすびの日」



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」と決めました※。

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と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う安心です。

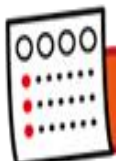


カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。



## 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。



## 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