令和５年度
（２０２４）

１月予定献立表

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650ｋｃal（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○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％

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

１月の栄養指導目標

「地産地消について知ろう」

地域でとれたものは新鮮で、栄養価も高く、おいしく食べることができます。また、地元でとれる食材について知り、つくった人の顔が見えるので、感謝の気持ちをより感じることができます。「地産地消」は、地域でとれたものを地域で消費することです。「地産地消」が地域の活性にもつながります。子ども達へ地域の魅力をつなげていけるよう、これからも給食センターは、地産地消に取り組んでいきます。

学校給食週間ってなあに？

学校給食は、明治２２年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象におにぎり、塩鮭、漬物が提供されたことが始まりとされています。第２次世界大戦時は、学校給食の提供を続けることが難しくなり、一時中止されていましたが、昭和２１年１２月２４日に関東地方の一部で再開されたことを記念して、冬休みを終えた１月２４日前後の１週間を全国学校給食週間としています。

学校給食は戦後、子ども達の栄養補給として提供されてきましたが、現在は子ども達の適切な栄養の摂取と健康増進はもちろん、「自然や故郷を大切にする心」、「社会性を身につけること」、「食文化の継承」、「感謝の心を育むこと」、「食を選択する力を養うこと」などの様々な役割を担っています。

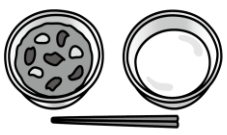
今月のうちなー行事食

18日　鬼餅（ウニムーチー）（旧暦12/8）

旧暦の12月8日に各家庭でムーチー(サンニン葉やクバの葉で包んで蒸した餅）を作り、火の神や仏壇に供え、家族の厄払いと子どもの健康を祈願した。

1月22日（月）～26日（金）は学校給食週間の取り組みを行います。今年度は【再発見！ふるさと給食】をテーマに大宜味村の魅力を感じてもらえる献立を計画しています。食生活の多様化から、生活習慣病などが課題とされる現代。ヌチグスイ（命薬）といわれる沖縄の食文化や大宜味村にまつわる献立で、未来を担う子ども達が誇れるふるさと給食を味わってもらいたいと思います。

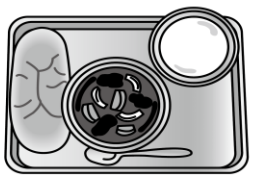
昭和 22 年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

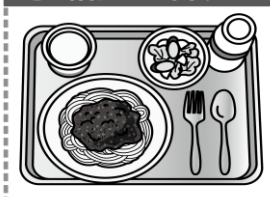
昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

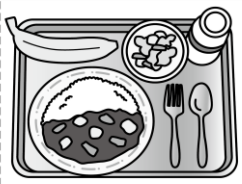
昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成 20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009 年４月１日施行）。

給食の移り変わり

現代の給食

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
10（水）	牛乳	ひじき炊き込みごはん	ひじき　ぶたにく　だいず	しいたけ　にんじん　ごぼう　ねぎ　しょうが	こめ　むぎ　あぶら	りょうりしゅ　しょうゆ　みりんふう　シママース　かつおぶし
		きつねうどん	かまぼこ（小麦・大豆）　あぶらあげ	かいわれ	うどん（小麦・大豆）　さとう	しょうゆ　みりんふう　うすくちしょうゆ　シママース　かつおぶし
		県産まぐろカツレツ	けんさんまぐろカツレツ（小麦・大豆）		あぶら	
		大根のシークヮーサー漬け		だいこん　シークヮーサー	さとう	シママース　とくのうす
		アセロラミルク			アセロラミルク（大豆・りんご）	
11（木） 鏡開き 📖コラボ給食	牛乳	玄米ごはん			こめ　げんまい	
		麻婆大根	ぶたにく　だいず　とうふ　JAみそ	だいこん　しょうが　にんにく　たけのこ　しいたけ　きくらげ　たまねぎ　にんじん　ながねぎ	あぶら　さとう　かたくりこ　ごまあぶら	しょうゆ　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）　ぶたぼね
		涼拌三絲	プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）　きんしたまご（卵）	きゅうり　とうみょう　にんじん	はるさめ　さとう　ごまあぶら	うすくちしょうゆ　とくのうす
		蒸し大学芋			さつまいも　あぶら　さとう　みずあめ　かたくりこ　ごま	しょうゆ　みりんふう
		📖おはぎ			おはぎ（大豆）	
12（金）	牛乳	パーカーハウスパン			パーカーハウスパン（小麦・乳・大豆）	
		レンズ豆のスープ	レンズまめ　とりにく　いんげんまめ　スキムミルク　ぎゅうにゅう	たまねぎ　しめじ　こまつな	あぶら　こむぎこ　バター	しろワイン　シママース　こしょう　とりぼね　ローレルは
		ポークジンジャーソテー	ぶたにく	しょうが	あぶら	しょうゆ　みりんふう　りょうりしゅ　ウージパウダー　ケチャップ
		せん切り野菜（ひとロマヨネーズ）		キャベツ　にんじん　きゅうり	ひとくちマヨネーズ（大豆）	
		オレンジ		オレンジ		
15（月） いちごの日	牛乳	タコライス（麦ごはん）			こめ　むぎ	
		タコライス（ミート）	ぎゅうにく　ぶたにく　ぶたレバー　だいず	たまねぎ　しめじ　きくらげ　にんにく	アーモンド　さとう　あぶら	シママース　ナツメグ　とんかつソース（りんご）　デミグラスソース　ケチャップ　ウージパウダー　チリパウダー
		タコライス（野菜チーズ）	チーズ	キャベツ　にんじん		
		ホットソース				ホットソース（乳・小麦・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉）
		アーサと冬瓜のスープ	アーサ	とうがん　コーン　しょうが		うすくちしょうゆ　シママース　こしょう　とりぼね　ローレルは
		いちごナッツケーキ	たまご　ぎゅうにゅう	いちご　レーズン	こむぎこ　ケーキミックス（小麦・大豆）　アーモンド　さとう　バター　くるみ	ベーキングパウダー　ウージパウダー

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など（1・2群）	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど（3・4群）	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など（5・6群）	調味料・だしなど
16 （火） 兵庫県 郷土料理 阪神淡路 大震災 1.17に 想いを	牛乳	五穀ごはん			こめ　ごこく（28品目なし）	
		ばち汁	うおぞうめん（28品目なし）　あぶらあげ ちくわ（小麦・大豆）	にんじん　たまねぎ　ねぎ　しいたけ		シママース　うすくちしょうゆ　みりんふう かつおぶし
		きびなごのくぎ煮	きびなご	しょうが	さとう	しょうゆ　みりんふう　りょうりしゅ
		切干大根のマヨネーズ和え	ツナ	きりぼしだいこん　にんじん　キャベツ　きゅうり	マヨネーズ	うすくちしょうゆ　シママース　こしょう
		りんご		りんご		
17 （水）	牛乳	五目みそラーメン（麺）			ちゅうかめん（小麦・大豆）	
		五目みそラーメン（具）	ぶたにく	きくらげ　にんにく　キャベツ　にんじん コーン　にら	さとう　バター	しょうゆ　りょうりしゅ　トウバンジャン（28品目なし） シママース　こしょう
		五目みそラーメン（スープ）	JAみそ		さとう	しょうゆ　ポークブイヨン（豚肉・鶏肉）　ぶたぼね
		多菜包子	ターサイパオズ（小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉）			
		島みかん		しまみかん		
18 （木） 第３木曜 琉球料理 の日 「鬼餅」	牛乳	卵雑炊	たまご	こまつな　とうがん　えのき　しょうが	こめ　むぎ　ごまあぶら	うすくちしょうゆ　りょうりしゅ　シママース かつおぶし
		ほき天玉揚げ	ほきてんだまあげ（小麦・大豆）		あぶら	
		五目煮	とりにく　こんぶ　だいず　あつあげ	だいこん　にんじん　さやいんげん しいたけ　こんにゃく	さとう　あぶら	しょうゆ　シママース　みりんふう　りょうりしゅ かつおぶし
		鬼餅			べにいも　もちこ　さとう	シママース　ウージパウダー
19 （金） 食育の日 大宜味産 食材使用	牛乳	なかよしパン			なかよしパン（小麦・乳・大豆）	
		シークヮーサージャム		シークヮーサー	さとう　コーンスターチ	
		冬瓜とバンジ鶏のカレースープ	とりにく	とうがん　にんじん　たまねぎ　こまつな		しろワイン　カレーこ　クミンパウダー シママース　とりぼね　ローレルは
		ポテトオムレツ	たまご　ウインナー（豚肉）	とうみょう　ピーマン	じゃがいも　あぶら	りょうりしゅ　みりんふう　こしょう　シママース チキンブイヨン（鶏肉）
		マカロニサラダ	プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）	コーン　きゅうり　りんご	マカロニ（小麦）　マヨネーズ　さとう	つぶマスタード（小麦）　こしょう
22 （月） 給食の 始まりの 頃の献立	牛乳	麦ごはん			こめ　むぎ	
		やんばるマップのり	あじつけのり（28品目なし）			
		梅干し		うめぼし（28品目なし）		
		すいとん汁	ぶたにく　とうにゅう　JAみそ　しろみそ	かぼちゃ　だいこん　さつまいも　にんじん こまつな	こむぎこ	かつおぶし
		鮭の塩焼き	さけ		あぶら	りょうりしゅ　シママース
		煮びたし		はくさい　ほうれんそう　しめじ		うすくちしょうゆ　みりんふう　かつおぶし
23 （火） 琉球料理	牛乳	もちきびごはん			こめ　もちきび	
		中身の吸い物	ぶたなかみ　ぶたにく	しいたけ　こんにゃく　しょうが		りょうりしゅ　しょうゆ　シママース かつおぶし　ぶたぼね
		ゴーヤーウブシー	ぶたにく　とうふ　かつおぶし　JAみそ	ゴーヤー	あぶら	シママース　みりんふう　りょうりしゅ かつおぶし　ぶたぼね
		芋クジアンダーギー			いもくず　べにいも　さとう　あぶら	ウージパウダー　シママース
24 （水） 琉球料理	牛乳	沖縄焼きそば	ぶたにく　チキアギ（卵・大豆）	キャベツ　にんじん　もやし　きくらげ　にら　しょうが	おきなわそば（小麦・大豆）　あぶら	しょうゆ　りょうりしゅ　シママース
		スルルーから揚げシークヮーサーかけ	スルルー【＝きびなご】	シークヮーサー	こむぎこ　かたくりこ　あぶら	りょうりしゅ
		ミミガー和え	ミミガー（豚肉）　あまくちしろみそ	だいこん　きゅうり	ごま　さとう	しょうゆ　す
		沖縄ぜんざい	きんときまめ		さとう　こくとう　しらたまだんご（28品目なし）	シママース　ウージパウダー
25 （木） 交流都市 福島県 西会津町 郷土料理	牛乳	五目ぶかし	とりにく　ひじき　あぶらあげ	ごぼう　にんじん	こめ　もちごめ　あぶら	りょうりしゅ　しょうゆ　みりんふう　シママース かつおぶし
		こづゆ	ちくわ（小麦・大豆）	にんじん　ほうれんそう　たけのこ　こんにゃく しいたけ　しょうが	さといも　まりふ（小麦）	うすくちしょうゆ　シママース　かつおぶし
		くるみ入り白和え	とうふ	にんじん　きくらげ	くるみ　さとう	しょうゆ　シママース
		ずんだ餅	だいず		しらたまだんご（28品目なし）　さとう	シママース
26 （金） 大宜味産 食材使用	牛乳	カラキナッツトースト		りんご	しょくパン（小麦・乳・大豆）　バター　オリーブあぶら アーモンド　さとう　はちみつ	カラキパウダー
		ベビーチーズ	ベビーチーズ			
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく さやいんげん　トマト	じゃがいも　あぶら　さとう	あかワイン　ケチャップ　ウージパウダー シママース　こしょう　オレガノ　ぶたぼね　ローレルは
		シークヮーサーサラダ	かまぼこ（小麦・大豆）	キャベツ　だいこん　コーン　とうみょう シークヮーサー	オリーブあぶら　さとう	シママース　こしょう
		島みかん		しまみかん		
29 （月）	牛乳	玄米ごはん			こめ　げんまい	
		ビーフハヤシ	ぎゅうにく　ぶたレバー　いんげんまめ	にんじん　キャベツ　たまねぎ　ピーマン マッシュルーム　トマト　りんご　にんにく	あぶら	あかワイン　ウージパウダー　ケチャップ ハヤシフレーク（小麦・大豆・牛肉）　ぶたぼね　ローレルは
		巣ごもり卵	たまご　ベーコン（豚肉・大豆）	はくさい　とうみょう　コーン	あぶら	シママース　うすくちしょうゆ　こしょう パセリ
		なかよしヨーグルトゼリー	ヨーグルト　ぎゅうにゅう	みかん　もも	さとう	パールアガー
30 （火）	牛乳	もずく丼（麦ごはん）			こめ　むぎ	
		もずく丼（具）	もずく　ぶたにく　だいず　ぶたレバー	たまねぎ　にんじん　しょうが　コーン ピーマン　えのき	あぶら	りょうりしゅ　しょうゆ　うすくちしょうゆ　みりんふう ウージパウダー　トウバンジャン（28品目なし）　シママース かつおぶし
		豚汁	ぶたにく　あつあげ　とうにゅう　JAみそ	だいこん　にんじん　ごぼう　かいわれ しいたけ　こんにゃく		りょうりしゅ　かつおぶし
		きな粉ナッツ	だいず　きなこ		アーモンド　くるみ　ピーナッツ さとう　こくとう　みずあめ	
31 （水）	牛乳	豆乳スパゲティー（麺）			スパゲティー　オリーブあぶら　あぶら	シママース　パセリ
		豆乳スパゲティー（ソース）	ベーコン（豚肉・大豆）　とりにく　とうにゅう いんげんまめ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　しめじ	あぶら	シママース　しろワイン
		アーサ入り芋もち	アーサ　チーズ		じゃがいも　かたくりこ　あぶら	シママース
		コブナッツサラダ	プレスハム（豚肉・鶏肉・大豆）　ひよこまめ	ブロッコリー　きゅうり　とうみょう　コーン えだまめ	アーモンド　マヨネーズ　さとう	ケチャップ　クミン　コリアンダー チリパウダー
		りんご		りんご		

学校給食週間テーマ「再発見！ふるさと給食」

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目（乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド）の表示をしています。　※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、***小麦・大豆***を含みます。②酢・特濃酢は、***小麦***を含みます。③ウスターソースは、***大豆・りんご***を含みます。④カレーフレークは、***小麦・大豆・牛肉・鶏肉***を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、***大豆***を含みます。⑥デミグラスソースは、***小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン***を含みます。⑦マーガリンは、***乳・大豆・豚肉***を含みます。

⑧バターは、***乳***を含みます。⑨枝豆、もやしは***大豆が原料***となります。⑩ツナは、***大豆***を含みます。⑪マヨネーズは、***卵・大豆・りんご***を含みます。⑫JAみそは、***大豆***を含みます。⑬あぶらは、***大豆***を含みます。

⑭オイスターソースは、***大豆***を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、***かき***を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、***いかやえび、かにの稚魚が混入***していることがあります。