



今帰仁村学校給食センター

56-2106

令和5年

1月

給食だより

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

食品群	体内ではたらし
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

<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> <p>今月のなまじん産食材</p> <p>さつま芋 かぼちゃ きゃべつ だいこん スパイ モーウイ えりんぎ パパヤー きゅうり ピーマン にんにくの葉 ならねぎ トマト しょうが ミスナパー 長寿草 ハンダマ からしな よもぎ たんかん もずく イカ とうふ</p> <p>季節の野菜・果物等がありましたら提供できる方は御協力お願い致します。(購入します。) 連絡まっています。</p>	<p>元日 おいしい1年になりますよ～に!</p> <p>いよいよ学年最後</p> <p>の学期となりました。感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、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心がけましょう。</p>	<p>6 (金) 黒豆</p> <p>紅白なます</p> <p>七草粥 サバの塩焼き</p> <p>七草(1月7日)にちなんで</p> <p>ツナ さば くらめ</p> <p>こめ むぎ</p> <p>かぶ だいこんの葉 きゃべつ よもぎ はくさい こまつな だいこん にんじん みかん</p>		
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>9(月) 成人の日</p> <p>はたち ひと おとな 20歳になった人が、大人に仲間入りしたことをお祝いする日です。</p>	<p>10(火) ミルメク</p> <p>さつま芋のみそ汁</p> <p>★チムどん丼 (まごはん)</p> <p>令和5年もちむどんどん!</p> <p>ふたにく きゅうにく ぶたしレー だいす みそ たまご ちきあぎ</p> <p>ごま さつまいも</p> <p>もやし にんじん こまつな ぜんまい たまねぎ ねぎ みかん こんにゃく しょうが ニンニク</p>	<p>11(水)</p> <p>豆あじ南蛮</p> <p>焼きうどん ぜんざい</p> <p>鏡開きにちなんで</p> <p>ふたにく ちきあぎ まめあじ きんときまめ</p> <p>うどん むぎ こくとう さとう 白玉だんご</p> <p>きゃべつ たまねぎ にんじん にんにくの葉 しいたけ ピーマン レモン</p>	<p>12(木)</p> <p>みかん</p> <p>★豆コブサラダ</p> <p>ココア揚げパン やさいスープ</p> <p>スキムミルク ちきあぎ ハム まめ</p> <p>こっパン ココア さとう こくとう さつまいも アーモンド マヨネーズ ごま</p> <p>きゃべつ パパイア にんじん えのき パセリ きゅうり みかん しょうが</p>	<p>13(金) たんかんゼリー</p> <p>焼きのり</p> <p>★キンパの具</p> <p>ごまご飯 ★スンドゥップ</p> <p>セルフキンパを作ろう!</p> <p>ぎゅうにく あさり ぶたにく のり</p> <p>こめ もちきび ごま ごまあぶら</p> <p>ほうれんそう にんじん もやし きゅうり たくあん 漬け はくさい ながねぎ えのき みかん</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>16(月)</p> <p>春雨サラダ</p> <p>★鶏肉とナッツの中巻炒め</p> <p>まごはん ★たまごスープ</p>	<p>17(火)</p> <p>★フルーツポンチ</p> <p>ピザポテト</p> <p>県産まぐろと冬野菜のパスタ</p> <p>★お好み焼き</p> <p>たまご とりにく</p> <p>まぐろ あぶらあげ ソーセージ チーズ</p>	<p>18(水)</p> <p>みかん</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>さつま芋入り炊込みご飯</p> <p>★お好み焼き</p> <p>いか たまご ハム あおりのり かつおぶし</p> <p>こめ むぎ さつまいも ながいも ごま マヨネーズ こむぎこ さとう だまねぎ じゃがいも あおまめ こんにゃく きゃべつ れんこん コーン きゅうり みかん</p>	<p>19(木)</p> <p>★ナッツと小魚だよ</p> <p>タコスサンドの具</p> <p>こっパン 白花豆のスープ</p> <p>食育の日(金武町)にちなんで</p> <p>ふたにく ぶたしレー きゅうにく だいす カエリ 白いんげん豆 スキムミルク チーズ</p> <p>こっパン マーガリン こむぎこ さとう 水あめ アーモンド ごま じゃがいも</p> <p>たまねぎ ピーマン にんにく にんじん マッシュルーム とまと きゃべつ パセリ</p>	<p>20(金) ★ナントゥ</p> <p>フシカブイリチー</p> <p>黒紫米ごはん ソーキ汁</p> <p>トウシヌユルと旧正月にちなんで</p> <p>ぶたソーキ ちきあぎ みそ こんぶ</p> <p>こめ むぎ くらこめ さとう ピーナツバター あぶら もちこ ごま</p> <p>とうがんにんじん ミスナパー こんにゃく くら きりほしだいこん</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>23(月)</p> <p>黒糖アガラサー</p> <p>もずく丼 (まごはん)</p> <p>大根ささみの生姜和え</p> <p>今帰仁産のもずく・黒糖・大根・生姜</p>	<p>24(火)</p> <p>みかん</p> <p>今帰仁チンビー</p> <p>スーナー</p> <p>沖縄風焼きそば</p> <p>今帰仁村の郷土料理</p> <p>ふたにく ちきあぎ とうふ ツナ</p> <p>おきなわそば もちこ あぶら さとう</p>	<p>25(水)</p> <p>タンカン</p> <p>クワン草の和え物</p> <p>★イカスミ汁</p> <p>くふあじゅうしい</p> <p>沖縄の郷土料理</p> <p>ふたにく ちきあぎ いか いかすみ こんぶ</p> <p>こめ むぎ あぶら みそ</p>	<p>26(木)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>★きのこソーハンバーグ</p> <p>スライストマト</p> <p>バーガーパン ポトフ</p> <p>今帰仁産の食材でハンバーグ!</p> <p>ウィンナー ぶたにく おから とうふ たまご チーズ</p>	<p>27(金)</p> <p>グルクンのシークワサーかけ</p> <p>★人参シリシリ</p> <p>桜ごはん ミスナパー汁</p> <p>今帰仁城址の桜まつりにちなんで</p> <p>ゆしどうふ ツナ グルクン たまご みそ</p> <p>こめ むぎ あぶら てんぷん さとう ごま</p> <p>にんじん たまねぎ フロccoli しめじ エリンギ マッシュルーム トマト</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>30(月) 今・天小5年～中3年欠食</p> <p>大根のゆず和え</p> <p>★魚と芋の天丼 (まごはん)</p> <p>今帰仁村弁当の日</p> <p>ます とうふ かつおぶし たまご みそ</p> <p>こめ むぎ さつまいも こむぎこ じゃがいも あぶら ごま</p> <p>たまねぎ だいこん きゅうり こまつな ゆず果皮 くだもの</p>	<p>31(火)</p> <p>★中華風ツナポテト</p> <p>★フーヨーハイ</p> <p>白ごま坦々麺</p> <p>ふたにく だいす みそ たまご きゅうにゅう かにフレーク</p> <p>ちゅうかめん さとう じゃがいも ごま アーモンド ごまあぶら てんぷん</p> <p>もやし にんじん たけのこ えりんぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ きゅうり</p>	<p>学校給食週間テーマ</p> <p>『沖縄の郷土料理や地元産の食材を知ろう。』</p> <p>学校給食は当初、子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでした。現在では、朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食では、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。</p> <p>全国学校給食週間がはじまります!</p>		

学校給食費は、期限内に納めましょう。