

おいしい1年になりますよ～に!

今帰仁村学校給食センター

Tel: 56-2106

令和5年度 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



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

<p>こ ん だ て</p> <p>いよいよ学年最後の学期となりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ご飯が重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのが辛い季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。</p>	<p>学校給食週間テーマ 「今帰仁村のめぐみを味わおう。」</p> <p>全国学校給食週間がはじまりです!</p>	<p>1月22日(月)~1月26日(金)は学校給食週間の取り組みとし、今帰仁村の山の幸、海の幸をたっぷり使用した地域の魅力を感じれる給食内容となっています。地域でとれるものは新鮮で、栄養価も高く、おいしく食べることができます。また、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♪</p> <p>諸志区のお正月行事となっている「山芋スイーツ大会」より山芋を提供していただきます。去年いただいた山芋は、180kgでした。今年は、何kgになるかな～!楽しみですね。</p>	<p>学校給食は当初、子供達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>こ ん だ て</p> <p>8(月)</p> <p>成人の日</p> <p>はたち 20歳になった人が、ひと お大人に仲間入りしたことをお祝いする日です。</p>	<p>9(火) 3学期始業式</p> <p>果物 牛乳</p> <p>うちなー風みそ汁</p> <p>★チムどん丼 (麦ご飯)</p> <p>令和6年もチムどんどん♪</p>	<p>10(水)</p> <p>★マールケーキ</p> <p>豆のカレー風味サラダ</p> <p>さつま芋ライス</p> <p>兼次小6年生考案献立 「マールパウンドケーキ」</p>	<p>11(木)</p> <p>果物 牛乳</p> <p>筑前煮 田作り</p> <p>ゆかりご飯 ぜんざい</p> <p>鏡開き</p>	<p>12(金)</p> <p>★ベーコンエッグ</p> <p>★フルーツサンド</p> <p>ヌードルスープ 食パン</p> <p>兼次小6年生考案献立 「フルーツサンド」</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>15(月)</p> <p>★ごまココアマシュマロ</p> <p>胡瓜の塩昆布和え</p> <p>豆乳坦々うどん</p> <p>兼次小6年生考案献立 「きゅうりの塩昆布あえ」</p>	<p>16(火)</p> <p>果物 牛乳</p> <p>じゃがコーンスープ</p> <p>ピビンパ丼 (麦ごはん)</p>	<p>17(水)</p> <p>フシカブイリチー</p> <p>★ツナたま油味噌</p> <p>焼きのり</p> <p>麦ご飯 魚汁</p> <p>おむすびの日</p>	<p>18(木)</p> <p>ウニムチー</p> <p>スーナー</p> <p>グルクンの塩焼き</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p> <p>鬼ムチー (旧暦12月8日)</p>	<p>19(金)</p> <p>トマトとお豆のサラダ</p> <p>ホタテのクリームスープ</p> <p>きな粉あげパン</p> <p>日本海老協会より無償提供 北海道産ホタテ貝柱</p>
<p>あ か き み ど り</p> <p>ぶたにく だいす みそ ツナ こんぶ</p> <p>うどん マーガリン マシュマロ こま アーモンド コーンフレーク あぶら さとう でんぷん</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん だいこん しいたけ チンゲンさい きゅうり だいこん レーズン</p>	<p>ぎゅうにく とうふ</p> <p>こめ むぎ こま こまあぶら じゃがいも さとう</p> <p>せんまい きくらげ たまご なまこ かに たらこ</p>	<p>さかな とうふ みそ たまご ツナ こんぶ ぶたにく のり チキアキ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら</p> <p>とうがん にんじん エリンギ ねぎ きりぼしだいこん たらこ</p>	<p>ぶたにく もずく グルコン とうふ しらす みそ ツナ</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら べにいも もちこ</p> <p>こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう こんにゃく</p>	<p>きなこと ほどて とうにゅう チーズ</p> <p>パン さとう こくとう じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト あおめ だいこん</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>22(月) 学校給食週間 1日目</p> <p>果物 牛乳</p> <p>今帰仁チンビー</p> <p>大根とササミの生姜和え</p> <p>沖縄風焼きそば</p> <p>「今帰仁村郷土料理」</p>	<p>23(火) 学校給食週間 2日目</p> <p>果物 牛乳</p> <p>★茹でたまご (小学生)</p> <p>山いもカレー ハンダマサラダ (麦ごはん)</p> <p>「諸志区より 山芋無償提供」</p>	<p>24(水) 学校給食週間 3日目</p> <p>★タンナファクルー</p> <p>今帰仁野菜のお味噌汁</p> <p>★イカ墨じゅうし</p> <p>「今帰仁村のめぐみ食材」</p>	<p>25(木) 学校給食週間 4日目</p> <p>果物 牛乳</p> <p>きびなごのウッチン揚げ</p> <p>★人参シリシリ</p> <p>桜ごはん イナムドッチ</p> <p>「今帰仁城址さくらまつり」</p>	<p>26(金) 学校給食週間 5日目</p> <p>★豆入りサラダ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ガリックトースト</p> <p>★トマトスープスパゲティ</p> <p>兼次小6年生考案献立 「お父さんの大好きなメニュー」</p>
<p>あ か き み ど り</p> <p>ぶたにく ちきあぎ ささみ</p> <p>そば あぶら もちこ こまあぶら</p> <p>にんじん きゃべつ もやし たらこ グリンピース だいこん きゅうり しょうが くだもの</p>	<p>ぶたにく ツナ たまご しろういんげんまめ</p> <p>こめ むぎ やまいも さとう オリーブオイル くり あぶら</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう ハンダマ 赤たまねぎ トマト きゅうり くだもの</p>	<p>いか ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ</p> <p>こめ むぎ さつまいも こむぎこ こんにゃく あぶら</p> <p>にんじん こんにゃく たらこ きゃべつ なす エリンギ ケール しいたけ</p>	<p>ぶたにく かまぼこ みそ きびなご ツナ たまご</p> <p>こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら</p> <p>からしな しいたけ こんにゃく にんじん パパイア たらこ くだもの</p>	<p>ベーコン まめ ヨーグルト えび</p> <p>パン オリーブオイル マーガリン スパゲティ アーモンド さとう</p> <p>きゃべつ たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー チェリー ようなし ぶどう パイン みかん ほうとう トマト</p>
<p>こ ん だ て</p> <p>29(月) 兼次小・今中欠食</p> <p>果物 牛乳</p> <p>芋ごまスティック</p> <p>★ブロッコリーとくるみのサラダ</p> <p>ピラフ</p> <p>なきじん村弁当の日 (中学)</p>	<p>30(火)</p> <p>果物 牛乳</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>もやしナムル</p> <p>麦ごはん もずくスープ</p> <p>兼次小6年生考案献立 「チーズタッカルビ」</p>	<p>31(水)</p> <p>果物 牛乳</p> <p>ポテトフライ</p> <p>タコライス丼 (麦ごはん)</p> <p>兼次小6年生考案献立 「ほてとふらいたこらいす」</p>	<p>1月は、兼次小学校6年生が考えた献立が登場します。また、11月6日の「今帰仁村弁当の日」には、今帰仁小学校6年生のみなさんが、五大栄養素や彩り、地産地消などさまざまな工夫をこらした献立が披露されました。</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>今月のなきじん産食材</p> <p>生姜 胡瓜 冬瓜 たらこ トマト さつまいも 紅芋 なす たらこ からし菜 パパイア ピーマン ハンダマ ケール いんげん きゃべつ いか もずく 豆腐</p>
<p>あ か き み ど り</p> <p>とりにく たまご</p> <p>こめ むぎ あぶら パター じゃがいも マーガリン くるみ マヨネーズ こむぎこ こま</p> <p>たまねぎ にんじん あおめ フロコリー コーン しめじ くだもの</p>	<p>もずく とうふ とりにく チーズ</p> <p>こめ むぎ さつまいも こまあぶら さとう こま</p> <p>えのき ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんじん くだもの</p>	<p>ぶたにく ぶたレバー きゅうり くだす チーズ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ トマト くだもの</p>	<p>是非、ご家庭でも食事のお手伝いや給食の話など、食育活動の一環として出来ることから始めてみませんか。</p>	<p>学校給食費は、期限内に納めましょう。</p>