3学期スタート！

1月 給食予定献立表

平成28年度

石垣市立富野小中学校

日	曜	献立名	体内での働き（赤）血、筋肉、骨をつくる	（黄色）熱や力となる	（緑）体の調子を整える
6	金	雑穀七草雑炊　かきあげ　牛乳 ぜんざい」　春の七草を知っていますか？	牛乳　とり肉　ツナ　卵 ぜんざい豆	米　麦　もちきび　小麦粉 油　もち粉	大根　人参　からし菜　小松菜　ニラ ほうれん草　ヨモギ　大根葉　玉ねぎ
七草行事食		冬休みは、不規則な食生活をしていませんでしたか？　荒れた胃を整え寒さに負けない体作りをしましょう！			
9	月	成　人　の　日　（　周りの成人者を、お祝いしましょう　）			
10	火	カうどん　牛乳　果物 チャプチェ	牛乳　とり肉　ぶた肉	うどん　もち　春雨　油 ごま油　ごま	白菜　玉ねぎ　人参　たけのこ しいたけ　ピーマン　にら　にんにく ねぎ　しょうが　みかん
鏡開き行事食			明日は鏡開きの日です。給食では今日、行事食にしました。		
11	水 コッペ	黒糖パン　ロシアンスープ　牛乳　果物 ☆チキングラタン　ほうれん草のソテー	牛乳　ベーコン　とり肉 チーズ	パン　じゃが芋　マカロニ 小麦粉　油　バター	玉ねぎ　人参　コーン　パセリ マッシュルーム　ほうれん草 グレープフルーツ　トマト
鏡開き		お正月にお供えした鏡餅を、「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使い（運を開く）頂きます。			
12	木	ごはん　みそ汁　筑前煮　納豆 果物　牛乳	牛乳　とり肉　わかめ みそ　納豆	米　里芋　こんにゃく　油 さとう	えのき茸　小松菜　大根　ごぼう 人参　レンコン　たけのこ　しいたけ さやいんげん　りんご
13	金	☆カレーライス（麦ごはん）　ゆで卵 フルーツポンチ　牛乳	牛乳　とり肉　ぶたレバー 卵　大豆	米　麦　じゃが芋　油 バター　ルウ	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく バナナ　りんご　フルーツ缶詰
16	月	☆コージューシー　アーサ汁 とうふチャンプルー　果物　牛乳	牛乳　ぶた肉　ポーク缶詰 はんぺん　とうふ　アーサ	米　もち米　油	人参　しいたけ　しょうが　キャベツ 玉ねぎ　もやし　ピーマン　みかん ピパーツの葉
17	火	☆石垣まぜそば　かき玉スープ わかめの酢の物　果物　牛乳	牛乳　ぶた・とり挽き肉　卵 かつお節　のり　わかめ	そば　ごま油　片栗粉　油	もやし　人参　にら　ねぎ　えのき茸 きゅうり　大根　オレンジ
18	水 コッペ	☆揚げパン　ホワイトシチュー コールスローサラダ　果物　牛乳	牛乳　とり肉　きな粉	パン　じゃが芋　油　ルウ ドレッシング	玉ねぎ　マッシュルーム　ブロッコリー 人参　にんにく　キャベツ　きゅうり コーン　りんご
19	木	ハヤシライス（麦ごはん）　枝豆 フルーツポンチ　牛乳	牛乳　牛肉　ぶたレバー ヨーグルト　クリーム	米　麦　油　バター　ルウ	玉ねぎ　人参　ピーマン　にんにく マッシュルーム　バナナ　りんご フルーツ缶詰
		毎月１９日は、食育の日です、今月は地産地消について考えてみましょう！　下線に注目して下さいね。			
20	金	ビビンバ丼　もずくスープ 大根サラダ　牛乳	牛乳　ぶた・牛挽き肉　卵 ハム　ちくわ　とうふ もずく	米　さとう　ごま　油 ごま油　ドレッシング	しょうが　にんにく　小松菜　人参 もやし　大根　きゅうり
23	月	ごはん　みそ汁　牛乳 うじらどうふ　和え物	牛乳　ぶた挽き肉　ちくわ 煮干し　とうふ　わかめ　みそ	米　ピーナッツバター　油 片栗粉　ごま　さとう	人参　きくらげ　枝豆　大根　しめじ 小松菜　人参
24 学校給食記念日	火	☆汁そば　山吹和え ☆ミルクもち　牛乳	牛乳　ぶた肉　カマボコ 卵　わかめ　きな粉	そば　タピオカ粉　さとう 水あめ	しょうが　ねぎ　きゅうり　人参 小松菜
25 イギリスの料理	水 バーガー	パン　白菜スープ　果物　牛乳 フィッシュ&チップス　生野菜	牛乳　白身魚　ベーコン 卵	パン　パン粉　じゃが芋 油　マヨネーズ	白菜　パセリ　ピクルス　玉ねぎ レタス　キャベツ　トマト　バナナ 人参
		２４日（火）から、３０日（月）まで学校給食週間です。各地の郷土料理週間です！			
26 福岡県の郷土料理	木	かしわめし　だご汁 しらす和え　果物　牛乳	牛乳　とり肉　しらす みそ	米　もち米　麦　小麦粉 じゃが芋　こんにゃく ドレッシング	ごぼう　人参　ねぎ　しいたけ　かぼちゃ 玉ねぎ　えのき茸　きゅうり　ブロッコリー カリフラワー　グレープフルーツ
		福岡県では、鶏肉の事をかしわと言うそうです。だごは、小麦粉の団子です。			
27 沖縄の郷土料理	金	赤飯　中味汁　サーターアンダギー 切り干し大根イリチー　牛乳	牛乳　ぶた肉　ぶた中身 卵　小豆　昆布	米　もち米　黒紫米　油 こんにゃく　さとう　小麦粉	しょうが　しいたけ　ねぎ　白菜 人参　玉ねぎ　にら　切
		今日は、旧暦の大晦日です。方言でトゥシヌユルーと言います、新年を迎えるための料理です。明日は。旧暦の新年です！			
30 岐阜県の郷土料理	月	ごへい餅　けんちん汁　果物 とりささ身の和え物　牛乳	牛乳　ぶた肉　とりささ身 かつお節　わかめ　みそ	米　もち米　さとう　ごま ドレッシング　くるみ	大根　人参　ごぼう　しいたけ　梅干 小松菜　トマト　玉ねぎ　みかん
		ごへい餅は、ご飯を団子状にしてくるみみそをつけて食べます。			
31 長崎県の郷土料理	火	長崎ちゃんぽん　カステラ　牛乳 大豆とじゃこのカリカリ揚げ　牛乳	牛乳　ぶた肉　イカ　エビ カマボコ　煮干し　大豆	そば　強力粉　片栗粉　油 さとう　はちみつ	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし さやいんげん

※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。ご了承ください。

※下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材（食品）です。

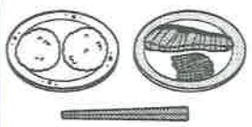
1月24日は、学校給食記念日　です！

私たちの身の周りの「食」について考えて見ましょう！

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、食べ物の豊富な現代の給食の役割について考えてみましょう。

日本の学校給食のあゆみ

明治２２年

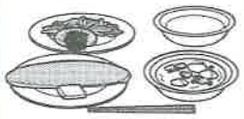


おにぎり、塩じゃけ、つけもの

昭和２２年

ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

昭和２５年



コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、ポタージュスープ、線キャベツ、マーガリン

昭和４０年

ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物（黄桃）、チーズ

昭和５２年

カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）スープ

現在の給食

「生きた教材」として栄養バランスの良い学校給食が子どもたちの心身の健康を支える役割があります。

給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人々が関わっています。命を頂き、心を戴く・・・感謝して食べましょう！

明けましておめでとうございます！　次年度に向けてしっかり食べて、体作りをしましょう！