

# 1月の予定献立表



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	体の調子をとのえる

\*材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。  
\*魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします♪  
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、  
ひとりひとりが給食の「たつ（達）」人を  
目指してみませんか？

てあら たつじん  
**手洗い達人**

ことし 今年のはつ年!  
**給食の“たつ”  
を目指そう**

お皿ピカピカ達人

もりつけ たつじん  
**盛り付け達人**

しせい たつじん  
**よい姿勢達人**

づか たつじん  
**はし使い達人**

あとかたご たつじん  
**後片付け達人**

こ ん だ て	8(月) <b>成人の日</b> 	9(火) たんかん 牛乳 クープイリチ 黒米ごはん ★ななみ汁	10(水) 牛乳 <b>弁当の日</b> 	11(木) 鏡開き 牛乳 ★べにいちもんどん ごはん すき焼き	12(金) 牛乳 米粉のカップケーキ ★スパゲティミートソース 魚のパン粉やき
あ か き み ど り		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かまぼこ ぶたななみ こめ 黒米 だいたい油 さとう こんにやく しいたけ しょうが たんかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ こめ だいたい油 さとう べにいちも マーガリン なまクリーム もち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー パンガシウス スパゲティ だいたい油 オリーブ油 パン粉 カップケーキ
こ ん だ て	15(月) 牛乳 ★フロッキーサラダ 麦ごはん ★ビーフカレー	16(火) りんごジャム (大里玉城地区) 牛乳 ミートボール コッペパン(大里玉城地区) あげパン(佐敷知念地区)★アルファベット スープ	17(水) 防災とボランティアの日 味付のり 牛乳 南城市産びっくりジャンボいんげん たまごとじ ごはん とんじる	18(木) 鬼餅(ムーチー) 牛乳 ★べにいちもち ごはん デークニンブシー	19(金) 牛乳 はるまき チンジャオロース ごはん 肉団子スープ
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたレバー だっしふんにゅう こめ おおむぎ じゃがいも だいたい油 マーガリン こむぎ たんかんドレッシング	ぎゅうにゅう ミートボール 無塩せきベーコン きなこ だっしふんにゅう パン じゃがいも マカロニ アーモンド さとう こくとう りんごジャム	ぎゅうにゅう たまご 豚肉 とうふ ぶたにく みそ のり こめ だいたい油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チキアギ あつあげ みそ きなこ こめ さとう だいたい油 タピオカ粉 べにいちも	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね こめ さとう でんぶん だいたい油 はるまき こめ はるまき
こ ん だ て	22(月) 学校給食週間 牛乳 パインゼリー ★くふあじゅーしー スリルー小の南蛮漬け	23(火) 学校給食週間 牛乳 タマナーチャンプルー あんだんすー ごはん 島人参入りチムシンジ	24(水) 学校給食週間 牛乳 石垣の塩ドレッシングサラダ ★黒糖パン 白菜と島人参のクリーム煮	25(木) 学校給食週間 牛乳 ★県産チキンの南城市産パジルやき ごはん もずく丼	26(金) 学校給食週間 牛乳 パイヤイリチ ★手作りちんすこう ごはん ★イナムドゥチ
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ きびなご こめ おおむぎ だいたい油 さとう でんぶん パインゼリー	ぎゅうにゅう 豚肉 とうふ みそ ツナ かつおぶし ぶたにく ぶたレバー こめ だいたい油 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり 無塩せきベーコン パン こむぎ マーガリン なまクリーム だいたい油 塩ドレッシング	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とり こめ さとう でんぶん だいたい油	ぎゅうにゅう 無塩せきベーコン ツナ チキアギ ぶたにく かまぼこ みそ こめ だいたい油 こむぎ さとう ラード アーモンド
こ ん だ て	29(月) <b>南城市教育の日 振替休日</b>	30(火) 魚のゆうあんやき 牛乳 きんぴらポテト ごはん とうふとあさりのキムチスープ	31(水) 牛乳 ★ちくわのマヨネーズ焼き ごはん 豚肉とこんにやくいため	<p><b>今月の欠食予定</b></p> <p>11日(木) 佐敷小 5年 12日(金) 佐敷小 5年 16日(火) 大里南小 6年 17日(水) 大里南小 6年</p>	
あ か き み ど り	ぎゅうにゅう 無塩せきベーコン あかう とうふ あさり とり みる こめ じゃがいも だいたい油 さとう こめ たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ えのきたけ しめじ ニら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ だっしふんにゅう かつおぶし のり こめ だいたい油 さとう ノンエッグマヨネーズ なまクリーム たまねぎ にんじん はくさい こまつな こんにやく	<p><b>南城市産の食材</b></p> <p>○もずく ○キャベツ ○きゅうり ○クレソン ○パジル ○ピーマン ○びっくりジャンボいんげん</p> <p>びっくりジャンボいんげんは 野菜生産部会、JAおきなわ 南城支店さんからの プレゼントだなん♪</p>		

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「献立表(アレルギー)」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください