

# 1月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのほたらき
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

※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 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう

**冬に多い  
ノロウイルス**

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

**鏡開きは1月11日**

11日(水)のデザートは沖縄ポッカさんより無償提供してもらいました「シークワサージュース」を使って、デザートを作ってみました。ぜひ食べてみてください！

6(金) 始業式

こ ん だ て	9(月) 成人の日	10(火)	11(水) 鏡開き	12(木)	13(金)
あ か	 <b>成人の日</b>	こくとうアガラサー ミルク	だんごの シークワサーがけ ミルク	パインスライス ヒレカツ ミルク	クリスマスこめこの カップケーキ ミルク
き		ヌンクーグワ とうふやさいバーグ ポロポロジュシー	なっとうみそ ごはん につけ	ごはん やさいカレー	スタミナレバー ごはん ちゅうかスープ
み ど り		ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ あつあげ、だいた、とりにく、とうふ さかなエキス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ こんぶ、ちくわ、みそ、なっとう だいた	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だっしふんにゅう、たまご、だいた	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく ぶたレバー、★とうにゅう、★だいた
		こめ、おむぎ、さつまいも、こくとう だいた、さんおんとう、こむぎこ じゃがいも、さとう	こめ、さんおんとう、もちこ でんぶん、だいた油	こめ、じゃがいも、だいた油、こむぎこ マーガリン、パンこ、でんぶん、ラード さとう、パム油	こめ、でんぶん、ごま油、ごま だいた油、さんおんとう、★こめこ、 ★さとう
		にんじん、しいたけ、からしな だいこん、えだまめ、しょうが たまねぎ、こまつな	こんにやく、にんじん、とうがん、ねぎ だいこん、いんげん、シークワサー	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう ズッキーニ、にんにく、トマト、パイン りんご	にんじん、たまねぎ、こまつな きくらげ、しょうが、にんにく もやし、ねぎ、★いちご

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水) ♥リクエスト	19(木) 琉球料理の日	20(金) ♥リクエスト
あ か	だいこんのピリ辛に ミルク	ガパオライス ミルク	♥ハンバーグのソースかけ ミルク	からしなチャンプルー ミルク	♥チーズだいたふく ミルク
き	レタスとトマトの かきたま汁 ごはん	ごはん グリーンスープ	スライスチーズ オニオンスープ ♥バーガーパン	ごはん ソーキ汁	チキンカツ たかなたきこみごはん
み ど り	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご むえんせきウインナー、ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だっしふんにゅう、だいた	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう とりにく、むえんせきウインナー ぶたにく、だいた、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいた、チーズ
	こめ、ごま油、さんおんとう でんぶん	こめ、じゃがいも、だいた油、こむぎこ マーガリン、さんおんとう、ごま油	こむぎこ、さとう、ラード、でんぶん さんおんおう	こめ、だいた油	こめ、おむぎ、ごま油、ぎゅうし でんぶん、さとう、パンこ、だいた油 なたね油、もちこ
	トマト、にんじん、レタス、だいこん こんにやく、こまつな、きくらげ にんにく、しょうが	にんじん、キャベツ、グリーンピース たまねぎ、コーン、しめじ、パジル にんにく、なす	たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ、トマト	にんじん、だいこん、こまつな からしな、もやし	にんじん、たまねぎ、たかな しいたけ、コーン、にんにく

こ ん だ て	23(月) 給食週間①	24(火) 給食週間②	25(水) 給食週間③	26(木) 給食週間④	27(金) 給食週間⑤
あ か	たんかん (幼中) ミルク	こくとう ミルク	たんかん (小) ミルク	やさいそば(やさい) ミルク	げんまいぼう ミルク
き	クービーリチー くろまいごはん なかみ汁	にんじんシリシリ ごはん もずくスープ	せんぎりイリチー ごはん アーサ汁	べにいもコロッケ やさいそば(汁) やさいそば(めん)	グルクンの カレーからあげ アゲー肉いり クファージュシー
み ど り	ぎゅうにゅう、なかみ、ぶたにく かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、もずく、さかなそうめん ツナ、たまご	ぎゅうにゅう、アーサ、かまぼこ とうふ、ぶたにく、こんぶ、だいた 細切りかまぼこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキアギ とりにく、だいた	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ こんぶ、かまぼこ、ぐるん
	こめ、こくまい、だいた油 さんおんとう	こめ、だいた油、こくとう	こめ、さとう、だいた油、さんおんとう	こむぎこ、だいた油、べにいも もちこ、さとう、パンこ、でんぶん	こめ、おむぎ、だいた油、こくとう でんぶん、うるちまい、さんおんとう
	しいたけ、こんにやく、しょうが にんじん、たんかん	だいこん、こまつな、しょうが にんじん、きんぴにんじん、にら たまねぎ、にんにく	にんじん、角切大根、こんにやく しいたけ、たんかん	にんじん、キャベツ、にら、きくらげ にんにく	にんじん、ねぎ、しいたけ

30(月)

31(火)

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

家族で給食について  
語り合ってみませんか?  
好きな献立や給食あるある  
話してみましょう♪

好ききらいをしないで

いろいろなものを  
食べましょう

あ か	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ だいた、ひじき、おから、チーズ	ぎゅうにゅう、魚肉すりみ、だいた なると、ぶたにく、あつあげ、さば とうふ、ホタテエキス、
き	こめ、さといも、さんおんとう だいた油	こめ、こむぎこ、でんぶん、ラード さとう、ごま油、だいた油、ごま さんおんとう
み ど り	にんじん、だいこん、ほうれんそう こんにやく、たまねぎ、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、にんじん しいたけ、はくさい、きくらげ、りんご にんにく、しょうが、もやし、ねぎ