

1月の予定献立表

※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、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。



学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g



～ 伝えたい! 沖縄の郷土料理 ～
浦添調理場では、1月23日(月)～27日(金)を学校給食週間として取り組んでいます。

1月 ●食に関する指導目標 ★給食指導目標

●「郷土料理のよさを見つけよう」★「食べものに関心をもとう」

新しい年がスタートしました。さて、今年、どんな年にしたいですか。

それぞれの目標を立てて、素晴らしい一年になるといいですね。

1月は、全国学校給食週間があります。学校給食週間は、子どもたちが

県産食材に触れ、沖縄の郷土料理について、理解を深める機会になれば幸いです。



5(木)新学期スタートは、食べやすく♪

フルーツナタデココ
むぎごはん ハヤシライス

E	659	P	20.1	F	18
E	789	P	23.4	F	20.4

6(金)お正月明けは七草がゆをめしあがれ。

デークニイリチー
ななくさがゆ さつまいものてんぷら

E	459	P	16.3	F	22
E	507	P	18.2	F	23.8

こ
ん
だ
て

成人の日

10(火)休み明けは、しっかり!

しらすあえ
ちくわのいそべあげ
うどん カレーうどん(しる)

E	518	P	21.4	F	17.6
E	544	P	24.6	F	18.5

11(水)鏡開きにおぞうにを。

おからイリチー
いわしのしょうがに
ごはん おぞうに

E	605	P	20.7	F	19.7
E	727	P	24.1	F	22.7

12(木)ぶたにくとキムチ♡

みかん
ふりかけ
ぶたキムチいため
むぎごはん はるさめスープ

E	601	P	22.6	F	15.6
E	708	P	25.9	F	17.4

13(金)和食でほっこり。

のりまきたまご
しそあじひじき(てづくり)
きびごはん おでん

E	631	P	25.9	F	18.2
E	742	P	29.6	F	19.6

こ
ん
だ
て

16(月)中華はいかが～
おさつスティック
コーンしゅうまい
たかな チャーハン ちゅうかサラダ

E	575	P	17.9	F	21
E	690	P	20.1	F	24.5

17(火)さばで血えきサラサラ

ひじきいため
さばのごまみそに
きびごはん かきたまじる

E	660	P	28.2	F	24.8
E	758	P	31.4	F	26.2

18(水)五種類の豆みつけた?

ソフール
ごしゅまめサラダ
あみパン さけのクリームシチュー

E	654	P	30.1	F	20.1
E	737	P	33.6	F	22.3

19(木)チムシンジ、調べてね

チキナーチャンプルー
とりのからあげ
ごはん チムシンジ

E	600	P	28	F	18.2
E	700	P	31.7	F	19.4

20(金)旬のほうれん草です。

スティックケーキ
ミートボール
チキンとほうれん草のスパゲティー
だいこんサラダ

E	582	P	23.2	F	22
E	646	P	25.7	F	23.7

こ
ん
だ
て

23(月)給食週間の献立が始まりますよ～
こくとう
けんさんまぐろフライ
クファージュシー からしなのツナあえ

E	706	P	28.5	F	30.4
E	855	P	33.6	F	36.7

24(火)くわのはパン、特別な一品♡

いちごジャム
チリビーンズ
くわのはパン 県産野菜のコンソメスープ

E	608	P	24.4	F	22.8
E	695	P	27.7	F	25.7

25(水)本日は、琉球料理を味わって♪

クープイリチー
うむくじてんぷら
くろまいごはん なかみじる

E	691	P	23.2	F	23.5
E	800	P	26.2	F	26.1

26(木)タンカン、県産のくだものですよ～

タンカン
もずくどん
むぎごはん ゆしどうふ

E	589	P	22.6	F	17.5
E	699	P	26	F	19.5

27(金)ウサチとは、方言で「すのもの」です

ちんすこう ウサチ
にくかまぼこいため
おきなわそば そばじる

E	671	P	29.4	F	22
E	729	P	32.8	F	23.7

こ
ん
だ
て

30(月)冬野菜をさ・が・せ!
さくらゼリー
コールスロー
げんまいごはん ふゆやさいカレー

E	689	P	21.1	F	21.7
E	816	P	24	F	24.5

31(火)石かり汁、どこの料理?

りんご
ぎゅうにくのしぐれに
あおなごはん いしかりじる

E	582	P	23.6	F	15.7
E	686	P	27.2	F	17.2

～ 保護者のみなさまへ、重要なお知らせ ～

① 令和5年度 学校給食費給付金交付継続申請をお願いします。
【対象者】令和4年度給食費補助金の認定を受けている方で、引き続き令和5年度の給付を必要とする方。
【受付期間】令和5年1月23日(月)～令和5年2月20日(月)

② 食料品価格高騰の負担軽減を図るため、学校給食費が免除されます。詳細は、学校配布文書またはホームページでご確認をお願いします。
【対象者】浦添市内 公立小中学校 全児童生徒
【対象期間】令和5年1月～3月まで3カ月間

今年も よろしく お願いします!

今月の行事予定 (給食提供なし)
・16日 宮城小(振替休日)
・18日～20日 浦添中2年
・19日 仲西中1年
・23日 当山小(振替休日)
・27日 浦西中3年
・30日 港川中3年
・31日 神森中3年、仲西中3年

※1月の予定給食費の口座振替は1月10日(火)です。

※毎月、給食使用食材の産地公表と給食写真の掲載をしています。(浦添市ホームページサイト内キーワード「学校給食調理場」で検索)。
※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「詳細献立表」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。

※コロナ禍等による物価高騰の学校給食への影響について
今年度の給食食材の高騰分につきましては、公費で補助を行い、これまでどおり良質で安心安全な学校給食の提供に努めてまいります。

給食のページへGO!