

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		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5g
	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。

こ ん だ て		成人の日	10(火) 休み明けは、しっかり!	11(水) 鏡開きにおぞうにを。	12(木) ふたにくとキムチ♡	13(金) 和食でほっこり。
			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	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	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	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	17(火) さばで血えきサラサラ	18(水) 五種類の豆みつけた?	19(木) チムシンジ、調べてね	20(金) 旬のほうれん草です。
			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	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	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	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	24(火) くわのはパン、特別な一品♡	25(水) 本日は、琉球料理を味わって♪	26(木) タンカン、県産のくだものですよ～	27(金) ウサチとは、方言で「すのもの」です
			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	クーピーイリチー 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	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	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	31(火) 石かり汁、どこの料理?	<p style="text-align: center;">～ 保護者のみなさまへ、重要なお知らせ ～</p> <p>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)</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">今月の行事予定 (給食提供なし)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
			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		