



# 1月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



栄養目標	小学校	きゅうしょく かんが 給食 について考えよう
	中学校	きゅうしょく いぎ めくひょう 給食 の 意義と 目標 について考えよう

## 月 火 水 木 金

こんだて	<p>新年明けましておめでとうございます。          空気が乾燥して寒い時期ですが、よく食べて、よく体を動かして、夜はしっかりと休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすくと成長してほしいと思います。今年も美味しく、安全な学校給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。</p>			
	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ 厚揚げ		
	黄	精白米 パン粉 大豆油		
	緑	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ みかん		
栄養価	576	23.5	25.7	654
	712	28.7	32.0	828

## 11 12 13 14 15

こんだて				
	赤	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉 大豆		
	黄	スパゲティー オリーブ油 大豆油 白玉団子		
	緑	玉ねぎ 人参 ピーマン みかん缶 黄桃缶 パパイアピュレ		
	栄養価	709	27.6	25.7
	875	34.4	29.6	786

## 18 19 20 21 22

こんだて	赤	牛乳 ぶた肉 パーコン かまぼこ 厚揚げ			
	黄	精白米 大豆油			
	緑	パパイア 人参 ニラ 大根 ごぼう しいたけ 白ネギ 生姜			
	栄養価	605	22.9	18.5	592
		731	27.5	21.7	749

## 25 26 27 28 29

こんだて	赤	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆腐 こんぶ みそ			
	黄	精白米 三温糖 大豆油 ごま			
	緑	切干大根 人参 へちま 小松菜			
	栄養価	565	22.5	15.7	638
		691	26.9	18.0	773

**鏡餅に飾られる縁起物**

<p><b>鏡もち</b></p> <p>かがみもち 「1年の幸福をもたらす」といわれる年神様を、家に迎えるためにお供える。</p>	<p><b>橙</b></p> <p>だいだい 実が熟してから木から落ちず、数年も残るといわれることから、代々、家が栄えるように願う。</p>	<p><b>裏白</b></p> <p>うらじろ 葉の裏側が白いシダのこと。裏を返しても白いことから、心に裏が無い、清ま潔白を表す。</p>	<p><b>御幣(四手)</b></p> <p>ごへい・おんべ 四方に大きく手を広げ、繁栄するように願う。紅白の赤色には「魔除け」の意味がある。</p>	<p><b>四方紅</b></p> <p>しほうべに 四方を紅(赤色)で縁取ることで「天地四方」を拝し、災いを祓い、1年の繁栄を願う。</p>	<p><b>扇</b></p> <p>おうぎ 末まで大きく広げた扇の様子から、末永く家が繁栄するように願う。</p>	<p><b>三方</b></p> <p>さんぼう 尊い相手に物を差し上げるときには、台にのせることから使われる。</p>
--	---	--	--	---	--	--