令和6年度

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。

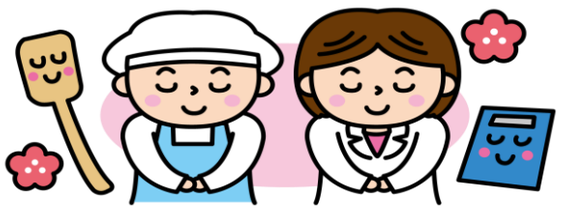
※毎週火曜、木曜日のお米は、【石垣島産ひとめぼれ】を使用しています。

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

毎月19日は 「食育の日」

栄養目標		
	小学校	学校給食について知ろう（がっこうきゅうしょく）
	中学校	

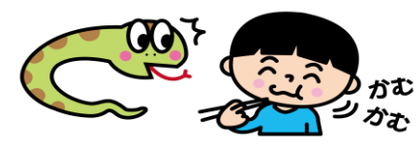
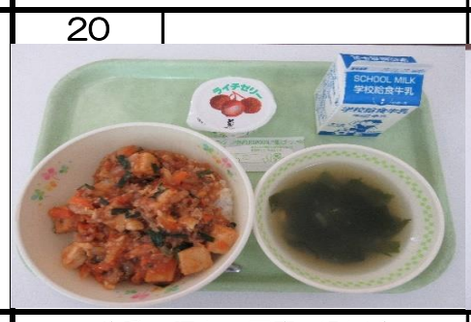
新年あけましておめでとうございます。
気持ち新たに、3 学期が始まりました。
これからも、みなさんが楽しくなるような給食づくりに努めていきます。今年もよろしくお願いします。



阪神・淡路大震災から30年（はんしん あわじ だいしんさい ねん）

1995（平成 7 年）1 月 17 日に、阪神・淡路大震災（はんしん あわじだいしんさい）という大きな地震が起こりました。とても寒い中で、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアが届けてくれた「おむすび」でした。震災から 5年後の 2000 年に、兵庫県は「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」という団体と一緒に、食べ物の大切さや、ボランティアの優しさを忘れないために、1 月 17 日を「おむすびの日」と定めました。

今年で、阪神・淡路大震災の発生から 30年が経ちます。昨年の元日に起こった能登半島地震も記憶に新しいですが、この 30年間で日本のいろいろな場所で大きな災害がたくさん起こっています。災害が起きたとき、すぐに助けが来ないときもあります。一人ひとりが**「自分の命は自分で守る」**ことを意識し、普段から食べ物や水、懐中電灯などを用意しておくことが大切です。

	月	火		水			木			金		
	6	7		8 ※シュウマイは小学校1個・中学校2個			9			10		
こんだて	今年は巳(へび)年！巳 ヘビは、獲物を食べるときに丸のみしますが、私たちは、「よくかむ」ことを意識して、ひとくち30回以上よくかんで味わって食べましょう。 											
赤		牛乳　鶏肉　牛肉　豚肉　卵 乳成分　大豆		牛乳　豚肉　かまぼこ 魚のすり身　鶏肉　卵白　白みそ　大豆			牛乳　豚肉　鶏肉　厚揚げ			牛乳　豚肉　とり肉　豚レバー 肉団子　ベーコン　黒大豆　小魚		
黄		米　小麦　パン粉　三温糖　ごま でん粉　チョコレート		中華麺（小麦）　黒糖　大豆油			米　サラダ油　砂糖			米　サラダ油　でん粉　もち米　小麦 じゃがいも　ごま		
緑		大根　小松菜　干し椎茸　玉ねぎ ほうれん草		玉ねぎ　人参　白菜　きくらげ コーン　長ねぎ　山芋　ねぎ　れんこん			玉ねぎ　人参　いんげん　コーン たけのこ　大根　干ししいたけ　小松菜 長ねぎ　ストロベリー果汁			玉ねぎ　人参　パプリカ　冬瓜 小松菜　ひまわりの種		
栄養価 小学		600	25.6	636	30.7	24.7	631	27.3	19.1	696	29.5	26.1
栄養価 中学		684	29.2	729	35.4	27.0	758	33.4	22.5	839	35.2	30.3
		14		15			16 琉球料理の日			17		
こんだて	祝 成人の日 											
赤		牛乳　鶏肉　卵　大豆 無塩せきウインナー（豚肉、鶏肉）		牛乳　豚肉　かまぼこ　魚のすり身 枝豆　ひじき			牛乳　豚肉　豆腐　無塩せきポーク 絹揚げ　かまぼこ　白みそ　白あん　卵			牛乳　とり肉　豚肉　麦みそ のり　ひじき		
黄		米　サラダ油　じゃがいも　砂糖		うどん　さつまいも　砂糖			米　サラダ油　紅芋　砂糖　小麦			米　サラダ油　パン粉　里芋 でん粉		
緑		玉ねぎ　パプリカ　白菜　コーン 小松菜　人参　トマト		人参　白菜　しめじ　干ししいたけ 長ねぎ　れんこん　にんにく			キャベツ　人参　もやし　にら 大根　干ししいたけ　こんにゃく			人参　干ししいたけ　大根　ごぼう 小松菜　こんにゃく　しょうが		
栄養価 小学		613	25.8	18.6	628	30.0	22.1	666	26.4	23.4	665	27.4	19.9
栄養価 中学		739	30.2	21.1	716	34.8	23.6	796	32.0	26.7	796	33.1	23.2
	20	21		22			23			24		
こんだて												
赤		牛乳　豚肉　豆腐　絹あげ 白みそ　わかめ　卵		牛乳　とり肉　赤みそ　チーズ　卵			牛乳　豚肉　とり肉　チーズ　乳 卵　大豆			牛乳　豚肉　昆布　かまぼこ　大豆 麦みそ		
黄		米　サラダ油　ごま油　でん粉　砂糖		米　さつま芋			スパゲッティー　オリーブ油　三温糖 じゃが芋　でん粉			米　サラダ油　三温糖		
緑		たまねぎ　人参　にら　コーン 長ねぎ　ライチ果汁		人参　しめじ　白菜　小松菜			玉ねぎ　人参　ほうれん草　にんにく トマト			人参　切干大根　大根　ごぼう しめじ　長ねぎ		
栄養価 小学		602	22.1	19.7	605	25.0	18.9	840	34.5	32.6	561	26.0	15.2	626	30.5	20.0
栄養価 中学		764	27.2	23.6	717	28.9	21.5	966	39.9	36.2	698	30.1	16.5	739	35.4	21.8
	27	28		29			30 献立一部変更			31		
こんだて												
赤		牛乳　鶏肉　厚揚げ　ゆし豆腐 わかめ　麦みそ　卵		牛乳　豚肉　かまぼこ　卵　もずく ひじき　アーサ　豆腐			牛乳　豚肉　かまぼこ　まぐろ ヨーグルト			牛乳　豚肉　絹あげ　きざみ揚げ 米みそ　乳		
黄		米　サラダ油 小麦粉　紅芋　白あん　マーガリン		米　大豆油　ごま　三温糖			ユーグレナ麺　パン粉　小麦粉 サラダ油　砂糖			米　サラダ油　三温糖　小麦粉　黒糖		
緑		パパイヤ　玉ねぎ　人参　ねぎ にんにく　しょうが		人参　ねぎ　ほうれん草　コーン しょうが			キャベツ　人参　もやし　ねぎ　しょうが			玉ねぎ　人参　ごぼう　パプリカ こんにゃく　冬瓜　しめじ　長ねぎ		
栄養価 小学		718	26.5	25.4	566	26.8	20.2	650	32.1	23.3	646	28.4	16.7	634	27.2	17.2
栄養価 中学		840	31.6	28.3	685	32.1	23.2	749	36.3	26.8	770	34.1	19.4	773	32.4	20.1