

令和7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。



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校 キョウドシヨク
中学校 郷土食について考えよう

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

	月			火			水			木			金					
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
こんだて																		
あか	<p>牛乳 花かつお 大豆 鶏肉 豚肉 豚脂 卵</p>																	
き	<p>米 チョコレート 小麦粉 砂糖 でん粉(小麦) 植物油(大豆) ごま</p>																	
みどり	<p>だいこん 干し椎茸 小松菜 インゲン にんじん たまねぎ</p>																	
小学校	577	26.2	21.1	658	25.9	27.3	602	22.6	19.9	623	25.5	21.8						
中学校	663	31.4	23	821	32.7	32.6	739	27.2	23.7	766	31.1	25.9						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 鶏肉(卵 大豆)鶏卵 植物油 無塩せきウインナー(豚肉、鶏肉) 大豆</p>																	
き	<p>米 大豆油 じゃがいも 砂糖</p>																	
みどり	<p>パプリカMIX たまねぎ コーン 小松菜 にんじん</p>																	
小学校	604	25.7	17.3	644	26.2	24.9	620	26.4	20.2	601	25.8	17.4						
中学校	726	30.6	19.4	749	31.5	28.6	761	32.1	23.7	721	31.3	20.3						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 豚肉 刻み昆布(小麦 大豆) うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦、大豆) いわし</p>																	
き	<p>米 黒いりごま 三温糖 大豆油 じゃがいも 砂糖 でん粉</p>																	
みどり	<p>にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 小松菜 しょうが <u>ウージパウダー</u></p>																	
小学校	620	26.4	20.2	644	26.2	24.9	620	26.4	20.2	601	25.8	17.4						
中学校	726	30.6	19.4	749	31.5	28.6	761	32.1	23.7	721	31.3	20.3						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 豚肉 ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 大豆 さんま 鶏肉 昆布 花かつお</p>																	
き	<p>米 大豆油 三温糖 黒すりごま 小麦 砂糖 でん粉</p>																	
みどり	<p>にんじん こんにゃく だいこん 小松菜 たまねぎ 枝豆 どうもろこし キャベツ しょうが</p>																	
小学校	633	29.5	22.3	638	21.6	33.1	614	25.2	20.7	654	24.8	18.1						
中学校	744	34.2	24.1	804	26.8	41.1	785	30.8	24.5	837	29.5	21.3						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 無塩せきベーコン(豚肉、大豆) チーズ(乳) 大豆 鶏肉 豚肉</p>																	
き	<p>米 バター(乳) 大豆油 パン粉 でん粉 小麦</p>																	
みどり	<p>にんじん たまねぎ あお豆 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX</p>																	
小学校	633	29.5	22.3	638	21.6	33.1	685	27.5	23.8	614	25.2	20.7						
中学校	744	34.2	24.1	804	26.8	41.1	806	32.8	27	785	30.8	24.5						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 豚肉 かまぼこ(魚、卵) 無添加ポーク(豚肉、鶏肉) 豆腐 花かつお 麦みそ(大麦、大豆) 鶏肉 豚脂 刻み昆布</p>																	
き	<p>米 三温糖 大豆油 小麦 砂糖 ココアパウダー 脱脂粉乳 植物油(大豆) 水あめ バター</p>																	
みどり	<p>千切大根 にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ しょうが</p>																	
小学校	614	25.2	20.7	685	27.5	23.8	614	25.2	20.7	654	24.8	18.1						
中学校	744	34.2	24.1	804	26.8	41.1	785	30.8	24.5	837	29.5	21.3						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 豚肉 ヨーグルト(乳) カルフィッシュ(いりこ)</p>																	
き	<p>米 大豆油 小麦粉</p>																	
みどり	<p>たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく みかん もも パイン アロエ</p>																	
小学校	620	26.4	20.2	644	26.2	24.9	620	26.4	20.2	601	25.8	17.4						
中学校	726	30.6	19.4	749	31.5	28.6	761	32.1	23.7	721	31.3	20.3						
こんだて																		
あか	<p>牛乳 鶏肉(卵 大豆)鶏卵 植物油 花かつお 卵 豚肉 大豆</p>																	
き	<p>米 三温糖 大豆油(小麦) 白あん 紅芋ペースト 小麦 砂糖 マーガリン</p>																	
みどり	<p>パプリカMIX たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん しめじ 小松菜</p>																	
小学校	732	30.7	24.8	626	30.1	24.4	584	21.5	15.9	645	25.7	18.3						
中学校	860	37	27.7	776	37	29.5	688	25.7	17.4	770	31.3	21.4						

ぜんこくがっこうきゅうしよくしよくかん
全国学校給食週間です

日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で始まりました。第二次世界大戦中は一時中断されましたが、戦後諸外国から届けられた救援物資をもとに再開されました。昭和29(1954)年に学校給食法が成立し、給食は学校で行う教育活動の1つに位置づけられました。しかし当時の大きな課題は、不足しがちな子どもたちの栄養を補うことでした。

その後、日本経済が復興・発展するにつれ、日本人のライフスタイルは変化し、学校給食の役割や意義も変化していきます。現在では、栄養バランスはもとより、和食や郷土料理など伝統的な食文化の継承、マナーなども含め、食事の大切さを伝える「食育」を担う「生きた教材」としての役割がとくに強く求められています。毎年1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についての理解を、子どもたちはもちろん、保護者のみなさまにも深めていただけたらと願っています。

がっこうきゅうしよく
学校給食
ありがとう