

# 令和3年 1月の予定献立表

はごろも学校給食センター  
TEL 098-897-8560

※ はごろも学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

○…対応可能 ×…対応不可

※ 除去食対応は、学校および給食センターとの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

※ 食品衛生法に基づくアレルギー対象義務7品目(えび、かに、小むぎ、そば、卵、乳、落花生)を表示しています。

日 曜日	行事 欠食等	主な材料と体内での働き			調味料	
		こ ん だ て ★毎日生乳がつかます	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品
5	3学期始業式	くるみ、りんご、 イチムドウチ	ぶたにく、かまぼこ みそ ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ かまぼこ	こめ、くろなまい	こんにやく、しいたけ、だいこん	パイオン
火		ぜんぎりイリチー ひじきのつくだに	ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ かまぼこ ひじき、糸けずり、チリメン	大豆油、さとう	だいこん、こんにやく、にんじん ビツクリジャンボ	しょうゆ、パイオン しょうゆ
6		コッペパン さつまいものクリームスープ	卵 (x) とりにく、白花豆	★給食パン 大豆油、こむぎこ、じゃがいも さつまいも、乳なしマーガリン 大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ	乳なしホワイトルウ パイオン
水		チリコンカン	とりにく、ぶたにく、ぶたレバー 大豆、大豆たんぱく レッドキドニー		にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、トマト	トマトソース ウスターソース デミグラスソース
7	七草献立	うちなーななくさがゆ いわしのハーブおまき やさいのしおこんぶあえ	とりにく	こめ	にんじん、はくさい、からしな 煮だいこん、だいこん	しょうゆ
木			いわし チリメン、しおこんぶ 糸けずり	パン粉、オリーブ油 さとう	パセリ、バジル、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん もやし	しょうゆ、酢
8		きのこのわふうスパゲッティ	とりにく、糸けずり	スパゲッティ、大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ こまつな、しめじ、えのきたけ マッシュルーム	しょうゆ、パイオン
金	カミカミ献立	まぐろのゆずおまき ペスタブルソテー	まぐろ 無添加ベーコン、無添加ウィンナー	大豆油	にんにく、だいこん、キャベツ コーン、にんじん、たまねぎ カリフラワー	しょうゆ
12	鏡開き献立	わかめごはん おぞうに	わかめ とりにく	こめ もち	にんじん、こまつな、だいこん	しょうゆ
火		もやしのごめあえ さつまいもきんとん	チリメン	ごめ ごぼう	しいたけ、しょうが はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ、酢
13		こくとうパン ポークストロゴノフ	卵 (x) ぶたにく	★給食パン 大豆油、さとう、こむぎこ 乳なしマーガリン	レモン	デミグラスソース ウスターソース、パイオン
水		だいこんのツナマヨサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	だいこん、キャベツ、きゅうり コーン、シークワサー	しょうゆ
14	リクエスト給食	ちゅうかふうおこわ	とりにく、あぶらあげ	こめ、もち米、大豆油	しめじ、にんじん、たけのこ あお豆	しょうゆ、パイオン
木		肉まん あつあげのトウチジャンいため	★肉まん ぶたにく、あつあげ	大豆油、さとう、こま、こま油 でんぷん	キャベツ、ごぼう	トウチジャン しょうゆ
15	リクエスト給食	カレーうどん	ぶたにく、ぶたレバー、なると あぶらあげ	うどん、大豆油	にんにく、にんじん、たまねぎ こまつな、しめじ、長ネギ、きくらげ しいたけ	カレールウ、しょうゆ ウスターソース パイオン
金	普天間中1・2年欠食	ジャーマンポテト	無添加ベーコン	大豆油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム、パセリ オレング	
18	月	オレング キムチチゲ	ぶたにく、とうふ	こめ 大豆油、ほろさめ	白薬キムチ、だいこん、えのきたけ しめじ、たまねぎ、にんじん	キムチ液、しょうゆ
19		レパノういため	ぶたレバー、ぶたにく	大豆油、でんぷん	にんにく、しょうが、もやし たまねぎ、にんじん、にら	オイスターソース しょうゆ
19	食育の日献立	ごはん スーパーウルトラ5-1のみそしる (本副名小5年生煮物) ひじきいりれんごんのきんぴら カエリとアーモンドの こくとうがらめ	とうふ、わかめ、みそ とりにく、ぶたにく、ひじき チキアキ カエリ	こめ じゃがいも、こま 大豆油、さとう	だいこん しょうが、ごぼう、れんこん にんじん、こんにやく、にら	しょうゆ しょうゆ
20	リクエスト給食	コッペパン あさりのトマトスープ ホキのガッツグザタン ポテトサラダ	卵 (x) あさり、無添加ベーコン とりにく ホキ 無添加ハム	★給食パン マカロニ、さとう	にんじん、はくさい、たまねぎ トマト マッシュルーム、にんじん、赤ピーマン 煮ピーマン、たまねぎ、パセリ コーン、きゅうり、ピクルス	しょうゆ、パイオン しょうゆ 乳なしホワイトルウ
21		ごはん ちゅうかスープ	とりにく、とうふ	こめ でんぷん	だいこん、もやし、えのきたけ にんじん、こまつな	しょうゆ、パイオン
木		ほろさめ はっほうさい	ほろさめ ぶたにく、チキアキ、★うずら卵	大豆油、こま油、でんぷん	はくさい、たまねぎ、にんじん たけのこ、きくらげ、しいたけ くわい、ヤングコーン、にら しょうが	しょうゆ、パイオン オイスターソース
22		トマトリゾット	無添加ベーコン、あさり	こめ、大豆油、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ コーン、トマト、ビツクリジャンボ	しょうゆ、パイオン
25	学校給食週間献立	チキアキのマッシュレードおまき いちどりサラダ	とりにく チリメン	マッシュレード ごま、アーモンド	にんにく だいこん、にんじん、赤ピーマン きゅうり、あお豆	しょうゆ にんじんドレッシング
25	リクエスト給食	やさいそば カレーコロッケ	(めん) (しる) ぶたにく、チキアキ	沖縄そば 大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、にら、きくらげ、にんにく	しょうゆ、パイオン
26	学校給食週間献立	ごはん ソーキじる もずくうどん	ぶたソーキ、こんぶ、みそ ぶたにく、ぶたレバー、もずく 大豆	こめ 大豆油、さとう、でんぷん	だいこん、にんじん、こまつな しょうが にんにく、にんじん、たまねぎ こまつな、コーン、しょうが	しょうゆ、パイオン しょうゆ、ダシ
27	学校給食週間献立	なかとしパン しまやさいのクリームシチュー	卵 (x) とりにく、あさり	★給食パン じゃがいも、小麦粉 乳なしマーガリン、大豆油	たまねぎ、にんじん、目玉焼き はくさい、プロッコリー、しめじ セロリ	乳なしホワイトルウ パイオン
水		アーモンドサラダ	ツナ	アーモンド、ごま	だいこん、こまつな、パパイア カリフラワー、にんじん	
28	学校給食週間献立	ビツクリとうがんジャム なかつま なかつま	なかつま、ぶたにく	さとう、水あめ、コーンスターチ おまき、こめ	とうがん、パイ、シークワサー	しょうゆ
木		タマナーチャンブルー	ぶたにく、とうふ、糸けずり 無添加ホーク	大豆油	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、からしな もやし	しょうゆ
29	果産水産物献立	アンダンスニ クワアジニ けんさんクルマエビフライ	ぶたにく、あぶらあげ、チキアキ ★クルマエビ	さとう、ごま、大豆油 こめ、大豆油	にんじん、ねぎ	しょうゆ、パイオン
金	学校給食週間献立	ウサチ	エビ・カニ (x)	さとう	もやし、にんじん、だいこん こまつな	しょうゆ、酢

☆食材、その他の都合により献立を変更することがあります。

☆学校給食費は、期限内に納めましょう。

☆調味料・加工品の原材料については「学校給食調味料一覧表」をご覧ください。

☆海産物には、エビ、カニが混入している場合があります。

☆揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

☆予定献立表、学校給食調味料一覧表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに掲載しています。

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
		小学校	650 kcal	27.0 g
中学校	830 kcal	34.0 g	23.0 g	

令和3年 1月 学校給食調味料・加工品等表示一覧表

宜野湾市立はごろも学校給食センター TEL 897-8560

調味料・加工品名	原材料名	調味料・加工品名	原材料名
しょうゆ	大豆・小麦	ごま油	ごま
酢	小麦	りんご酢	りんご
ブイヨン	鶏肉・豚肉	あお豆	大豆
みそ	大豆	すりごま・いりごま	ごま
赤だし	大豆・さば・鶏肉	ねりごま	
テンメンジャン	小麦・大豆・ごま	白菜キムチ	大豆・小麦
チャツネ	りんご	キムチ液	大豆・小麦
オイスターソース	大豆	七味唐辛子	ごま
トマトソース	大豆	乳なしマーガリン	大豆
デミグラスソース	小麦・鶏肉	乳なしホワイトルウ	小麦・豚肉
ウスターソース	大豆・りんご	ゆずみそ	小麦・大豆
りんごピューレ	りんご	パン粉	小麦・大豆
カレールウ	小麦・大豆・鶏肉・牛肉	肉まん	乳・豚肉・大豆・ 小麦・ごま・
ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉	トウチジャン	小麦・大豆・鶏肉
ホワイトルウ	小麦・乳・大豆・鶏肉・牛肉	無添加ポーク	豚肉・鶏肉
ワンタン	小麦・大豆・豚肉・ごま	はるまき	鶏肉・豚肉・小麦・ 大豆・ごま
麩	小麦	にんじンドレッシング	オレンジ・大豆・りんご
給食パン	乳・小麦・大豆	カレーコロケ	小麦・豚肉・大豆
スパゲティー・マカロニ	小麦	塩昆布	小麦・大豆
ミニミニ納豆・なっとう	小麦・大豆	うずら卵	卵
無塩せきウィンナー	豚肉		
無添加ハム	豚肉・大豆・鶏肉		
無添加ベーコン	豚肉・大豆		
かまぼこ・ちくわ チキアギ・なると	大豆		
無塩バター・ヨーグルト チーズ	乳		
中華めん・うどん 沖縄そば・ウーヅ沖縄そば	小麦		
豆腐・厚揚げ・豆乳 こうや豆腐・油揚げ うすあげ・おから	大豆		

※宜野湾市の給食センターでは、「安全・安心・確実」な給食の提供を行うため、食品衛生法に基づくアレルギー対象表示義務7品目について除去食対応をしています。 (表示義務7品目: えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)

※この一覧表は、給食予定献立で使用する調味料・加工品等について、上記の7品目、及び推奨21品目を含む 合計28品目のアレルギーを記載しています。推奨21品目: (あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、アーモンド)

令和3年

# 1月の給食配ぜん函

★1月25日(月)から29日(金)は全国学校給食週間です★

はごろも学校給食センター

おきなわの料理や おきなわのしょくざいを紹介します。

リクエストメニューには♪マークがついてる

<p>あけましておめでとうございます</p>	<p>1月5日(火)</p> <p>3がっき しぎょうしき</p> <p>ひじきのつくだに せんぎりイリチー</p> <p>くろまいごはん イナムドウチ</p>	<p>1月6日(水)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン さつまいものクリームスープ</p>	<p>1月7日(木)</p> <p>ななくさ こんだて</p> <p>いわしのハーブやき</p> <p>うちなーななくさがゆ やさいのしお こんぶあえ</p>	<p>1月8日(金)</p> <p>まぐろのゆずみそやき</p> <p>きのこのわふう スパゲッティ</p> <p>ベジタブルソテー</p>
	<p>1月12日(火)</p> <p>かがみびらき こんだて</p> <p>さつまいもきんとん もやしのごまあえ</p> <p>わかめごはん おぞうに</p>	<p>1月13日(水)</p> <p>だいこんのツナマヨサラダ</p> <p>こくとうぱん ポークストロガノフ</p>	<p>1月14日(木)</p> <p>♪リクエストメニュー</p> <p>♪にくまん</p> <p>ちゅうかふうおこわ あつあげのトウチジャンいため</p>	<p>1月15日(金)</p> <p>♪リクエストメニュー</p> <p>オレンジ</p> <p>♪カレーうどん ジャーマンポテト</p>
<p>1月18日(月)</p> <p>レバニラいため</p> <p>ごはん キムチチゲ</p>	<p>1月19日(火)</p> <p>大謝名小5年生考案みそ汁</p> <p>カエリとアーモンドの ひじきいり こんどうがらめ れんこんのきんぴら</p> <p>ごはん スーパーウルトラ5-1のみそ汁</p>	<p>1月20日(水)</p> <p>♪リクエストメニュー</p> <p>ポテトサラダ ♪ホキのカップグラタン</p> <p>コッペパン あさりのトマトスープ</p>	<p>1月21日(木)</p> <p>はっぼうさい はるまき</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>1月22日(金)</p> <p>チキンのマーメレードやき</p> <p>トマトリゾット いろどりサラダ</p>
<p>1月25日(月)</p> <p>学校給食週間 こんだて</p> <p>♪リクエストメニュー</p> <p>♪やさいそば(めん・しる) ♪カレーコロッケ</p>	<p>1月26日(火)</p> <p>学校給食週間 こんだて</p> <p>♪リクエストメニュー</p> <p>♪もずくどん(ごはん・もずくあんかけ) ソーキじる</p>	<p>1月27日(水)</p> <p>学校給食週間 こんだて</p> <p>てづくりとうがんジャム アーモンドサラダ</p> <p>なかよしパン しまやさいのシチュー</p>	<p>1月28日(木)</p> <p>学校給食週間 こんだて</p> <p>Андانسー タマナーチャンブルー</p> <p>むぎごはん なかみじる</p>	<p>1月29日(金)</p> <p>学校給食週間 こんだて</p> <p>けんさんクルマエビフライ(一人二尾)</p> <p>クファージュシー ウサチ</p>

**3学期がスタートします** 賀

あけましておめでとうございます。よりいっそうおいしい給食を作れるよう努力してまいります。今年もよろしくお願ひ申し上げます。充実した冬休みを過ごされたことおめでとうございます。体調を整えて3学期をスタートさせましょ。

謹賀新年

**学校給食週間** 全国学校給食週間 1/24~1/30

食べ物に感謝しなごき

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

今日の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？