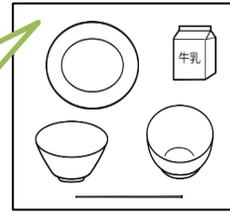




# 1月 こんだてひょう

欠食がある時は  
学校名表示



金武町立学校給食センター  
☎968-2640

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合には学校にお知らせします。

## あけましておめでとうございます

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄ため、甘く感じます。

また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

## 1年間の食生活の目標



こんだて	1月 金武町生産食材 冬瓜 パパイヤ にら 豆腐 しいたけ ねぎ 学校給食では金武町内生産食材、沖縄県産食材を中心に活用し給食を提供しています。	7(火) 始業式 七草がゆ バナナ さばの塩焼き 七草かゆ 切干大根の和え物 牛乳 鶏肉 みそ さば ちくわ 米 麦 ごま油 三温糖 大根 人参 白菜 ほうれん草 よもぎ 長ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり だいこん葉 バナナ	8(水) きびなごのカレーあげ 小松菜とちくわの和え物 牛乳 豚肉 こんぶ さつまあげ きびなご わかめ ちくわ 米 麦 油 米粉 でん粉 三温糖 人参 しいたけ ごぼう 小松菜 きゅうり もやし	9(木) スライスチーズ ハンバーグ ソースかけ 野菜たっぷり トマトスープ 牛乳 鶏肉 ベーコン ハム ハンバーグ チーズ パン 三温糖 じゃがいも ドレッシング 玉ねぎ 冬瓜 人参 黄ピーマン トマト キャベツ きゅうり パセリ	10(金) 鏡開きによせて 沖縄ぜんざい きのこ豚丼 麦ごはん 牛乳 豚肉 金時豆 米 麦 三温糖 油 ごま 押し麦 もち粉 黒糖 玉ねぎ ねぎ 椎茸 しめじ エリンギ 生姜 いんげん 人参 にんにく
	あかきみどり	14(火) 成人の日 ガーリックポテト スパゲティ ミートソース 枝豆サラダ 牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ハム 大豆たん白 ひじき スパゲティ 油 じゃがいも 三温糖 ドレッシング ごま オリーブ油 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ トマト あお豆 もやし	15(水) オレンジ ちくわのマヨネーズ焼き カレーピラフ ごまじゃこサラダ 牛乳 鶏肉 ちくわ 糸けすり チーズ しらす干し 米 三温糖 油 麦 生クリーム ごま 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	16(木) 中川小6年 欠食 ミートボール ブロッコリーサラダ コッパン カレーパスタ スープ 牛乳 鶏肉 えんどうまめ ひよこまめ ミートボール パン スパゲティ ごめ油 小麦粉 ドレッシング バター 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり	17(金) 中川小6年 欠食 きんぴらごぼう 麦ごはん みそ汁 牛乳 わかめ 油あげ みそ 豚肉 さつまあげ 米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく
		こんだて	20(月) 嘉芸小4年 欠食 バナナ 肉野菜の生姜いため 麦ごはん もずくのすまし汁 牛乳 もずく 豆腐 豚肉	21(火) 大学芋 焼きうどん ささみ梅サラダ 牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ 鶏肉 しらす干し うどん(小麦) ごめ油 三温糖 さつまいも 油 ごま でん粉 水あめ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし キャベツ にら きゅうり にんにく	22(水) さばのソース焼き デークニーイリチー 鶏ごぼうごはん 牛乳 鶏肉 さば 豚肉 厚揚げ 米 麦 ごめ油 三温糖 ごま ごぼう しいたけ あおまめ 大根 人参 こんにゃく にら しょうが
あかきみどり			27(月) オレンジ 大根サラダ 麦ごはん チキンカレー 牛乳 鶏肉 ツナ 米 麦 じゃがいも ごめ油 三温糖 にんにく ドレッシング 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン 大根 きゅうり コーン オレンジ	28(火) 黒糖スコーン ポテトとブロッコリーのサラダ ペパロンチーノ 牛乳 ウインナー ツナ ヨーグルト スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 バター 黒糖 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン にんにく	29(水) 鶏肉のシークワサー焼き グリーンサラダ ケチャップライス 牛乳 鶏肉 米 麦 ごめ油 砂糖 三温糖 ごま ドレッシング 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン パセリ シークワサー果汁 アスパラ キャベツ
	あかきみどり		31(金) ひじき炒め 麦ごはん ゆし豆腐 牛乳 とうふ 豚肉 大豆 みそ ひじき 油揚げ 米 三温糖 ごめ油 麦 こんにゃく にんじん ねぎ		