

令和5年  
**1月 \* こんだてひょう \***

小学校栄養基準量  
エネルギー640kcal  
たんぱく質18~32g  
脂 質18~21g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。冬休み中に生活リズムが乱れた人はいませんか？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。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！



**冬野菜は甘い！？**

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と言って、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。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、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。

6 (金)

カップでヤクルト



ナッツサラダ / さつま芋のシナモン揚げ



ポロポロジュース



9 (月) **成人の日**

献立名

しっかり朝食を食べ登校しましたか？朝食を食べると...

10 (火)

献立名

栗入りぜんざい

紅白なます / キャベツ入りつくね

沖縄風焼きそば

11 (水)

献立名

きびなごの南蛮漬け / 角切大根イリチャー

黒米ごはん / イナムドウチ

12 (木) 大北小5年生欠食

献立名

ブロッコリーサラダ / 野菜コロッケ

あみパン / ハヤシチュー

13 (金) 大北小5年生欠食

献立名

みかん

春雨の和え物 / チーズ入り厚焼き玉子

深川めし

16 (月) 名護幼・小休校

献立名

プリン / ふりかけ

ほうれん草のゴマ和え / ホキのシークワサーみそ焼き

麦ごはん / ゆし豆腐

17 (火)

献立名

みかん

ごま菓子 / 大根とちりめんサラダ

カレーうどん

18 (水) 大北幼欠食

献立名

なかよしゼリー

三食ご飯

麦ごはん / 肉そぼろ / 錦糸たまご / からし菜いため

もずくスープ

19 (木) 名護幼・名護小6年生欠食

献立名

ヤングコーンソテー / 鶏肉のてりやき

黒糖パン / 具たくさんスープ

20 (金) 名護小6年生欠食

献立名

みかん

ひじきのチーズサラダ / ウムクジ天ぷら

クファジュース

23 (月) 大北幼・小欠食

献立名

おからサラダ

タコライス

麦ごはん / タコスミート / 野菜 / チーズ

春雨のスープ

24 (火)

献立名

仲良しシークワサーゼリー

春雨の中華サラダ / はるまき

豚キムチうどん

25 (水)

献立名

プチたい焼き

白和え / いわしの生姜煮

ゆかりごはん / 豚汁

26 (木)

献立名

ゼリーのフルーツ和え / チキンてりやきパーティ

抹茶あげぱん / 野菜スープ

27 (金)

献立名

パニアイス

アスパラソテー / じゃが丸チーズカリカリ

チキンピラフ

~ この一週間は、名護小学校給食委員さんたちが考えた献立です ~

30 (月)

献立名

焼きぎょうざ / ホイコーロー

麦ごはん / たまごスープ

31 (火)

献立名

ネーブル

ブロッコリーとアーモンドサラダ / ミルクかりんとう

和風スパゲティ

~ 全国学校給食週間 ~

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の子供たちに給食を提供したことが発祥とされています。そこで1月24日~30日は「全国学校給食週間」に制定されています。

**名護給食センターでは1月23日(月)~27日(金)までの一週間、名護小給食委員会の皆さんが考えた給食を提供します。**

今年も園児・児童の皆さんが喜ぶような献立を一生懸命、考えてくれました。楽しみにしていてください。