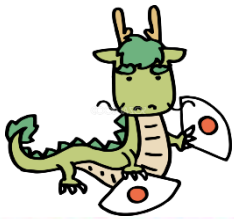




1月の給食だより

がつ きゅうしよくもくひょう じょうぶ
1月の給食目標 「丈夫なからだづくり」



あけましておめでとうございます。

3学期が始まります！3年生はあと少しで給食が終わります。
バランスの良い給食を残さずたべて、健康なからだを作しましょう。

よ しよくじ じょうぶ
バランスの良い食事で丈夫なからだをつくりましょう！

主食 ごはん

主菜 ハンバーグ 目玉焼き

副菜 野菜サラダ

ロコモコ丼にも野菜をたっぷり加えて
さらにバランスアップ！

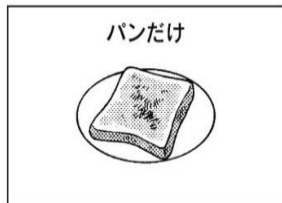
野菜サラダ

ミートソースパグティ

ミートソースパグティに
野菜サラダをプラスしてバランスアップ！



かん たん えい よう
～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



ほうちよう つか ようい できる
包丁を使わずに用意できる
レタスやミニトマトと、加熱
せずに使えるハムなどを使っ
たサラダを追加すると、栄養
のバランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加
熱したりした野菜を入れると、
簡単に不足しがちな野菜をと
ることができます。



やさい おお い しるもの つい
野菜を多く入れた汁物を追
加すると、不足しているピタ
ミンや無機質、食物繊維など
を補えます。

★給食室から保護者の方へお願い★

次年度に向けてアレルギーの調査を行います。アレルギーのある生徒に「申請書」と「学校生活管理指導表」を配布しますので、記入し病院受診後、提出をお願い致します。また、アレルギーがあり、今年度は対応していないが、次年度対応を希望する生徒は、担任の先生までご連絡をお願い致します。ご協力の程、よろしくお願い致します。



沖縄高等特別支援学校

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。
本年も、保護者の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

今年は「琉球料理を知ろう」をテーマに宮廷料理や庶民料理、
沖縄の行事食、琉球菓子、そして現代の沖縄料理の紹介をします。

ご家庭でも、昔から伝わる行事食や郷土料理を食べたり、
保護者の皆様が食べていた給食などの話をしてみてもいいでしょうか。

冬になると牛乳を残す生徒が多くなります。

料理に牛乳を活用するなど、家庭でも意識してとるようお願いします。

1月24日～30日は
全国学校給食週間



学校給食の
始まりは？

学校給食は、明治22年
(1889年)、山形県の忠愛
小学校で、家が貧しい子
どもたちへ無償で昼食を出
したのが始まりとされてい
ます。献立は塩さけ、おにぎり、
漬物といわれます。その後、
全国各地に広まりました。

学校給食の
役割は？

現在の学校給食は、栄養
バランスのとれた食事で、
成長期にある子どもたちの
健やかな成長を支え、食に
関する正しい知識と望まし
い食習慣を身につけるため
に重要な役割を果たしてい
ます。

給食室から保護者の皆様へお願い

次年度に向けてアレルギーの調査を行います。
アレルギーがある生徒に「申請書」と「生活管理指導表」を
配付しますので、記入し、病院受診後、提出をお願いします。

また、アレルギーがあり、今年度は対応していないが、
次年度から学校での対応を希望する生徒は担任の
先生まで声かけをお願いします。

ご協力よろしくお願いいたします。



2025年1月

1月 よていこんだて



沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て 1月24日~1月30日 全国学校給食週間 給食について、食べることに いろいろ考えてみよう あ か き み ど り 幼・小 中・高	7(火) 始業式 牛乳 紅鮭菜めし アーサー厚焼玉子【卵】 紅白なます お雑煮 いちごのスティックケーキ 牛乳,鶏肉,なると(大豆) 米,さとう だいこん,にんじん,シークワサー果汁,しい たけ E 745 P 28.6 F 18.7	8(水) 牛乳 きびごはん チーズハンバーグ【卵】 芋ナッツ ミネストローネ 牛乳,チーズハンバーグ60,アーモンド,ペ ーコン 米,もちきび,さつまいも,大豆油(大豆),ご ま,黒糖,はちみつ,バター(乳) たまねぎ,キャベツ,にんじん E 780 P 23.5 F 25.5	9(木) 牛乳 麦ごはん 豚丼の具 あさりのすまし汁【あさり】 ぶどうゼリー(手作り) 牛乳,豚肉,あさり,アガー 米,おし麦,さとう,緑豆はるさめ,こめ油 たまねぎ,ごぼう,にんじん,たけのこ,こまつ な E 751 P 29.3 F 22.5	10(金) 牛乳 わかめごはん チキンのオレンジソース アスパラ炒め 春雨スープ スイートポテト 牛乳,チリメン,鶏肉,ウインナースライス (5mm) 米,ごま,マーマレード,でん粉,大豆油(大 豆),春雨 たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,しいた け,長ねぎ E 807 P 28.8 F 25.1
こ ん だ て 13(月) 成人の日 あ か き み ど り 幼・小 中・高	14(火) 牛乳 五穀ごはん 魚のもずくあんかけ 白菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 たいみそ 牛乳,もずく,糸けずり,厚揚げ(大豆),わかめ, 赤みそ(大豆) 米,胚芽押麦,さとう,黒米,赤米,でん粉,大 豆油,さとう,ノンエッグマヨネーズ,ごま,じゃが いも ねぎ,はくさい,きゅうり,にんじん,長ねぎ E 727 P 31.9 F 21.5	15(水) 牛乳 きびごはん 鶏肉と根菜のバター炒め 3食野菜のピリ辛和え かぼちゃのみそ汁 カスタードクレープ【卵】 牛乳,わかめ,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆) 米,もちきび,じゃがいも,バター(乳),さとう, ごま油(ごま,大豆),ごま れんこん,ごぼう,にんじん,たまねぎ,ピーマ ン,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,かぼちゃ ねぎ E 735 P 30 F 19	16(木) 琉球料理の日 牛乳 玄米ごはん 豚肉の三味焼き ハンダマの酢みそ和え シカムドゥチ 牛乳,豚肩ロース赤肉,蒸しかまぼこ 米,玄米,ごま,さとう,ピーナッツバター(落花生, 大豆) 長ねぎ,ハンダマ,ほうれん草,ねぎ,とうがん, しいたけ E 768 P 39.1 F 25.2	17(金) 牛乳 担々麺 しゅうまい きゅうりのキムチ和え 黒ごまプリン 牛乳,豚肉,焼売,糸けずり 沖縄そば(小麦,大豆),ごま,でん粉 こまつな,たまねぎ,もやし,にんじん,しいた け,長ねぎ,きゅうり,だいこん,白菜,キムチ E 794 P 34 F 30.7
こ ん だ て 18(土) 体育祭 (前日準備) 牛乳 しそごはん 南瓜コロッケ ブロッコリーチーズサラダ 根菜のごま風味汁 あ か き み ど り 幼・小 中・高	19(日) 体育祭 (当日) ジョア 麦ごはん 肉団子と白菜のうま煮 いんげんとささみのごま和 もずくのみそ汁 肉団子(小麦,大豆,豚肉),ささみ,もずく,麦みそ 米,押麦,さとう,でん粉,ごま はくさい,にんじん,しいたけ,コーン,青ねぎ E 616 P 25.8 F 10.9	22(水) 牛乳 麦ごはん ビーフカレー グリーンサラダ オーツミルクムース 牛乳,牛ロース,ツナ 米,おし麦,小麦粉(小麦),じゃがいも,こめ 油 たまねぎ,にんじん,あお豆(大豆),キャベツ, きゅうり,コーン E 852 P 29.7 F 28.3	23(木) 牛乳 コーンピラフ かぼちゃさつま芋コロッケ コロコロ豆サラダ きのこのクリームスープ 牛乳,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆,青えんどう 豆,レッドキドニー,食塩,チーズ(乳),アーモ ンド 米,バター(乳),大豆油(大豆),クルトン,こめ 油,じゃがいも コーン,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッ シュルーム,きゅうり,しめじ,ブロッコリー E 909 P 28.5 F 40.6	24(金) 全国学校給食週間 牛乳 セルフおにぎり 鮭の塩焼き 青菜の磯あえ うちなーみそ汁 紅芋まんじゅう【卵】 牛乳,赤みそ(大豆),ツナ,糸けずり,焼売のり, さけ,チリメン,豚肩ロース,豆腐,白みそ(大 豆) 米,あわ,さとう,こめ油 ねぎ,ほうれん草,にんじん,えのきたけ,とう がん,さんとういし,しいたけ,長ねぎ E 810 P 47.1 F 18.6
こ ん だ て 27(月) 牛乳 五穀ごはん うじら豆腐 ミミガーのピーナッツ和え アーサ汁 ちんすこう 牛乳,豆腐(大豆),すけとうだら,ひじき,ミ ミガー,白みそ(大豆),アーサ 米,胚芽押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米, ごま,さとう,でん粉,大豆油(大豆),ピーナッ ツバター(落花生,大豆)ちんすこう にんじん,しいたけ,グリーンピース,きゅうり,も やし,えのきたけ,ねぎ E 812 P 32 F 28.1	28(火) 牛乳 セーフアン【卵】 いわし甘露煮 シムニー みかん 牛乳,鶏糸卵,いわし甘露煮(小麦,大豆) 米,こめ油,さとう,田芋(水煮),さつまいも,グラ ニュー糖 しいたけ,きくらげ,にんじん,からし菜,うんしゅ うみかん E 780 P 28.2 F 18.8	29(水) 牛乳 うっちゃんライス ミヌダル クーブイリチー イナムドゥチ 牛乳,豚肉,豚肩ロース赤肉,昆布,蒸しかま ぼこ,油揚げ(大豆) 米,おし麦,ごま,さとう,切こんにやく,こめ油, イナムドゥチこんにやく 切干大根,しいたけ E 826 P 37.6 F 29.5	30(木) 牛乳 クファジュシー 県産もずく入厚焼玉子【卵】 ンスナバーのスーナー ゆし豆腐 蒸しケーキ 牛乳,クファジュシー 県産もずく入厚焼玉子【卵】 ンスナバーのスーナー ゆし豆腐 蒸しケーキ 牛乳,豚肩ロース赤肉,昆布,豆腐(大豆),ツ ナ,ゆし豆腐,アーサ 米,こめ油,さとう,黒糖蒸しケーキ(小麦, 乳) にんじん,しいたけ,ねぎ,ふだんそう E 730 P 35.4 F 19.4	31(金) 牛乳 チリドック ちくわ磯辺天ぷら マッシュルームスープ ベビーチーズ 牛乳,チリメン,鶏肉,チリメン,レッドキドニー (赤いんげん豆),鶏肉,チーズ(乳) コッペパン(小麦,大豆),こめ油,さとう, 大豆油(大豆),バター(乳) たまねぎ,ウージパウダー,ピーマン,コーン, トマト,マッシュルーム,ほうれん草 E 770 P 35.1 F 31.4

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。