

◇学校別内訳◇			
上田小	991	豊見城中	1,014
長嶺小	564	長嶺中	624
座安小	513	伊良波中	580
豊見城小	706	豊崎中	405
伊良波小	515	給食センター	59
とよみ小	704	とよみ教室	9
豊崎小	742	★合計	8,178
ゆたか小	752		

学 校	学 校	E エネルギー	P たんぱく質	F 脂 肪
給食の 栄 養 基準量 (7訂)	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

令和 8 年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

1月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。



1月給食だより

★全国各地で食べられている特徴的なお雑煮を集めてみました。それぞれ説明を読んで、地図の都道府県と結んでみましょう。

2026年 令和8年

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食週間をとおして、学校給食の意義や役割などを多くの人に知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考としています。

切りもち(角もち)を使ったお雑煮

千葉県・はば雑煮

はばのり、青のり、かつお節をたっぷりのせ、かつおだしをかける。

新潟県・越後雑煮

大根、里いも、塩麴などの具に、いくらをのせた、しょうゆ味のすまし汁。

宮城県・仙台雑煮

焼きハゼでだしをとり、せん切りの野菜やせり、いくら、焼きハゼをのせる。

岩手県・くもみ雑煮

鮭や凍り豆腐などの具を入れたすまし汁。もちをくみだれにつけて食べる。

福岡県・博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、かまぼこ、野菜などを入れる。

広島県・かき雑煮

特産のかきや野菜、とり肉など味をたくさん入れる。

香川県・あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜や、甘いあん入りの丸もちを入れる。

奈良県・大和の雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜を入れ、もちを砂糖入りのきな粉につけて食べる。

全国学校給食週間の取り組みとして、豊見城市学校給食センターでは市内の中学生が、家庭科の課題で作成した献立を学校給食に取り入れ紹介します。(1月26日～30日)

単 元 名 バランスの良い献立作り

学習の目標 ・バランスの良い献立作成に必要な手順や要素について理解できる。
・中学生に必要な食品の種類と概量を踏まえ、工夫して1日分の献立を作成できる。

★下記の生徒のみさんの献立を取り入れさせていただきました。ありがとうございました。
※給食センターで対応できるように食材等を変更させていただきます。

27日(火) 伊良波中1年 小玉 莉愛奈さん

29日(木) 伊良波中1年 荒巻 美音さん

28日(水) 豊見城中2年 新里 悠太さん

30日(金) 豊見城中2年 永井 竜太さん

こんだて	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>イナムouchi</p> </div> <div> <p>なかみ汁</p> </div> </div> <p>沖縄ではお祝いに「イナムouchi」や「中身汁」がお祝い料理としてよく食べられるよ!</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>6(火) 祝! 2026年</p> <p>お祝いデザート</p> <p>紅白なます</p> <p>桜ちらし寿司</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>お雑煮</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>7(水) 七草の日</p> <p>黒糖蒸しケーキ</p> <p>さつま芋フライ</p> <p>ナージュシー(菜雑炊)</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのうま煮</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>8(木) お酢は最古の調味料!</p> <p>パンサンスー</p> <p>野菜はるまきごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>中華つくねスープ</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>9(金) トマトの栄養</p> <p>杏仁フルーツポンチ</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>トマトチキンカレー</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>12(月) ☆成人の日★</p> <p>リクエスト給食</p> <p>12月に引き続き、今月もリクエストの多かった料理を取り入れています。このマークがついている料理がリクエストが多かった料理です。</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>13(火) 鏡開き</p> <p>ぜんざい</p> <p>わかめごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>筑前煮</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>14(水) 冬野菜の栄養(旬)</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>チリドッグ</p> <p>はさんで食べる</p> <p>コッペパン</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>冬野菜のクリーム煮</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>15(木) 寒さに負けない食事</p> <p>ヨーグルトクレープ</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>キムチチーズ肉じゃが</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>16(金) 沖縄そば</p> <p>ンムクジアンダギー</p> <p>ちんすこう</p> <p>野菜そば</p> <p>沖縄そば(麺)</p> <p>4つに切り分けて食べてね! 野菜そば(汁)</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>19(月) どちらが噛む回数が多い!?</p> <p>バナナ</p> <p>カレーきんぴら</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>ゆし豆腐</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>20(火) 発酵食品</p> <p>スルルーの青のり揚げ</p> <p>キムタクご飯(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)</p> <p>鶏シブイ汁(上記以外の学校)</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>鶏シブイ汁</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>21(水) あさりについて</p> <p>いちごジャム(揚げパン以外の学校)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>きなこ揚げパン(ゆたか小・上田小・長嶺小・とよみ小)</p> <p>コッペパン(上記以外の学校)</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>クラムチャウダー</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>22(木) 第三木曜日は琉球料理の日</p> <p>味付けもずく</p> <p>マーミナーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>イナムouchi</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>23(金) 豊見城産の野菜</p> <p>いちごプリン</p> <p>チンゲン菜の中華サラダ</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>トマトマール豆腐</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>26(月) 宮崎県の郷土料理</p> <p>タルタルソース</p> <p>きんかん</p> <p>かけて食べてね!!</p> <p>チキン南蛮風</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>のっぺい汁</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>27(火) 家族のために作る料理</p> <p>タコライス</p> <p>タコスミート</p> <p>スライスチーズ</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>アーサ汁</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>28(水) 鳴き声以外は食べる!!</p> <p>桃のタルト</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>白菜のスープ</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>29(木) 栄養バランス</p> <p>オレンジ(1/4個)</p> <p>チキナーチャンプルー</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>もずくと玉子のスープ</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>30(金) 生姜の力</p> <p>ねぎ塩豚丼</p> <p>ねぎ塩豚丼(具)</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> </div> <div> <p>牛乳</p> <p>生姜入り具たくさんみそ汁</p> </div> </div>

★学校給食は皆さまが納める給食費からつくられます。納付期限は毎月10日となっております★

☆毎月10日までに納めるようにしましょう☆