

# 1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、  
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願ひ致します。

## 今年巳(へび)年!



へびは、食べる時に獲物を丸のみ  
しますが、皆さんは、よくかむこと  
を意識して味わって食べましょう。



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



## 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。</p>	<p><b>戦後(昭和20~30年代)</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	--	--

## 阪神・淡路大震災から30年

### 災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

\*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

<p><b>非常食</b></p> <p>そのまま食べられる アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p>	<p><b>日常食品</b></p> <p>ローリングストックで備える お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など</p>	<p><b>持ち歩き用品</b></p> <p>外出時の 飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>
---	--	---

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



## 家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



# 令和7年1月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	6日	7日	8日	9日	10日
こんだて	枝豆と豆腐のミンチカツ 油みそ Ca強化ごはん お雑煮	七草 ななくさ はこべら ごぎょう ほとけのぎ なすな すずな せり すずしろ	果物(オレンジ) スタミナ丼 Ca強化ごはん じゃがいものみそ		国産鶏の照り焼きパティ ドレッシング ブロッコリーサラダ Ca強化ごはん ABCマカロニスープ
あか	かつお節、ツナフレーク、鶏肉、なると、枝豆と豆腐のミンチカツ		かつお節、合びき肉、大豆ミンチ、豚肉		とりささみちゃんく、鶏肉、国産鶏の照り焼きパティ
き	調合油、精白米、カルシウム米、煮込み餅(紅白)		精白米、カルシウム米、ごま油、じゃがいも		ABCマカロニ、精白米、カルシウム米
みどり	しいたけ、にんじん、はくさい、ほうれん草、だいこん		オレンジ、たまねぎ、にら、にんじん、三色ピーマン、長ねぎ		カリフラワー、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、ブロッコリー
こんだて	成人の日 賀正	白菜のおかか和え おでん Ca強化ごはん きつねもち	黒はんぺんフライ 中華丼 Ca強化ごはん 彩り中華スープ	魚の照り焼き ひき肉としらたきの炒め Ca強化ごはん 豆腐のみそ汁	まぐろのやわらかカツ 大根のレモン漬 炊き込みチャーハン 中華スープ
あか		かつお節、ツナフレーク、鶏肉、結び昆布、系かつお、ちくわ	鶏肉、豚肉、黒はんぺんフライ、うずらの卵	かつお節、豆腐、赤魚、豚肉、わかめ	まぐろのやわらかカツ、なると、ポー克蘭チョンミート、鶏肉
き		精白米、カルシウム米、こんにゃく、きつねもち	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、緑豆はるさめ	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、しらたき	ごま油、調合油、精白米
みどり		きゅうり、にんじん、パクチョイ、だいこん、白菜	きくらげ、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、はくさい、ヤングコーン、小松菜	たまねぎ、にんじん、小松菜、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、ほうれん草、長ねぎ、大根のレモン漬
こんだて	鏡開きという行事があります お正月にお供えした鏡もちを下ろし		「割る」や「切る」というのは縁起が悪いので 今年も良い年に なりますように		24日
あか	手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます		「開く」という縁起の良い言葉を使います		赤魚の白みそソースがけ 麩チャンプルー Ca強化ごはん ゆし豆腐
き					かつお節、ゆし豆腐、赤魚、豚肉
みどり					調合油、精白米、カルシウム米、湿麩 キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、もやし
こんだて	ひじき入り厚焼きたまご 干切りイリチー 玄米 中味汁	紅芋コロッケ 果物(りんご) クファージュシー 沖縄風みそ汁	タマナーチャンプルー フルーツムース Ca強化ごはん ソーキ汁	魚の塩麹焼き 島にんじんイリチー Ca強化ごはん イナムドゥチ	春巻き マーボー大根丼 Ca強化ごはん 彩り中華サラダ
あか	かつお節、ひじき入り厚焼き卵、中身、豚肉	かつお節、ポー克蘭チョンミート、ひじき、豆腐、三枚肉、白かまぼこ	かつお節、結び昆布、豚ソーキ、コンビーフ、木綿豆腐	かつお節、さば、ツナフレーク、チキアギ、豚肉、白かまぼこ、油揚げ	とりささみちゃんく、大豆ミンチ、豚肉、木綿豆腐、テンシン春巻
き	調合油、カルシウム米、こんにゃく、玄米、精白米	調合油、紅芋コロッケ、精白米	調合油、精白米、カルシウム米、フルーツムース	調合油、精白米、カルシウム米、こんにゃく、	調合油、精白米、カルシウム米、ごま油、スイートコーン、押し麦
みどり	しいたけ、にんじん、絹さや、干切り大根、ねぎ	ごぼう、しいたけ、にんじん、ほうれん草、りんご、だいこん、ねぎ	キャベツ、チンゲン菜、にら、にんじん、もやし、だいこん	しいたけ、にんじん、ねぎ、からしな、島にんじん	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、だいこん

※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。

令和7年1月

献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こ ん だ て	食材名	調味料
6(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ(小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
	お雑煮	煮込み餅(紅)、煮込み餅(白)、なると、鶏肉、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれん草、しいたけ、かつお節、調合油	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒、シママース
	油みそ	調合油、ツナフレーク	赤みそ(大豆)、三温糖、しょうが、料理酒、みりん
8(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	スタミナ丼	合びき肉(豚肉、牛肉)、大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、にら、三色ピーマン、にんじん、ごま油(ごま)	にんにく、しょうが、豆ばん醬、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、みりん、三温糖、シママース
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも、豚肉、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
	果物(オレンジ)	オレンジ	
10(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	国産鶏の照り焼きパーティ	国産鶏の照り焼きパーティ(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、三色ピーマン、とりささみチャンク(鶏肉)	香りごまドレッシング(ごま)
	ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
14(火)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	おでん	鶏肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、ちくわ、結び昆布、パクチョイ、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、料理酒
	きつねもち	きつねもち(小麦、大豆)	
	白菜のおかか和え	白菜、きゅうり、ツナフレーク、糸かつお	ゆず(果皮)、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、穀物酢(小麦)、三温糖
15(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	中華丼	豚肉、しいたけ、きくらげ、うずらの卵、にんじん、たけのこ、はくさい、チンゲン菜、ヤングコーン、ごま油(ごま)、調合油	にんにく、しょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、オイスターソース(大豆、魚介類)、三温糖、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉
	黒はんぺんフライ	黒はんぺんフライ(小麦、卵、乳、大豆、魚介類)、調合油	
	彩り中華スープ	鶏肉、緑豆はるさめ、にんじん、小松菜	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、しょうが、チキンガラスープ(鶏肉)
16(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の照り焼き	赤魚	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、三温糖、しょうが、みりん
	ひき肉としらたきの炒め	しらたき、豚肉、小松菜、にんじん、調合油、ごま油(ごま)	料理酒、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、みりん、豆ばん醬
	豆腐のみそ汁	豆腐(大豆)、わかめ、たまねぎ、長ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
17(金)	炊き込みチャーハン	精白米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	にんにく、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、三温糖
	まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
	中華スープ	鶏肉、たまねぎ、ほうれん草、なると、ごま油(ごま)	シママース、チキンガラスープ、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、かたくり粉
	大根のレモン漬	大根のレモン漬	
24(金)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	赤魚の白みそソースがけ	赤魚	白みそ(大豆)、料理酒、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉、シママース、こしょう
	麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
27(月)	玄米	精白米、ぷちっとモチ玄米、カルシウム米	
	ひじき入り厚焼きたまご	ひじき入 厚焼き卵(卵、小麦、大豆)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	中味汁	中身、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	しょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース
28(火)	クファージュシー	精白米、三枚肉(豚肉)、白かまぼこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、みりん
	紅芋コロッケ	紅芋コロッケ(小麦、大豆)、調合油	
	沖縄風みそ汁	だいこん、にんじん、ほうれん草、豆腐(大豆)、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、かつお節	白みそ(大豆)
	果物(りんご)	りんご	
29(水)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	タマナーチャンプルー	キャベツ、もやし、にんじん、木綿豆腐(大豆)、無塩せきコンビーフハッシュ(牛肉)、にら、調合油、粉かつお	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	ソーキ汁	豚ソーキ、にんじん、だいこん、結び昆布、チンゲン菜、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、しょうが、料理酒
	デザート(フルーツムース)	フルーツムース(乳)	

30(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	魚の塩麴焼き	さば	塩麴
	島にんじんイリチー	にんじん、島人参、からしな、チキアギ、ツナフレーク、油揚げ(大豆)、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース
	イナムドウチ	豚肉、しいたけ、こんにゃく、白かまぼこ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、三温糖
31(金)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	マーボー大根丼	だいこん、木綿豆腐(大豆)、豚肉、大豆ミンチ(大豆)、たまねぎ、ねぎ、調合油、ごま油(ごま)	しょうが、にんにく、三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、赤みそ(大豆)、料理酒、かたくり粉、豆ばん醬、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース
	彩り中華サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	韓国ナムルドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
	春巻き	テンシン春巻(小麦、豚肉、大豆、鶏肉、ごま)、調合油	

# 食材産地一覧表

令和 7 年 1 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分、山口		
押し麦	福井、富山、石川		
鶏卵	沖縄		
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	九州、他
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	三色ピーマン	中国
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
		こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	北海道、長崎、他	ひじき	韓国
にんじん	中国	昆布	北海道
大根	青森、北海道、他	椎茸	中国
ほうれん草	九州、他	かつお節	鹿児島
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	豆腐	沖縄
ごぼう	青森、台湾、他		
からしな	沖縄、他		
もやし	沖縄、九州、他		
白菜	鹿児島、長野、他		
キャベツ	沖縄、長崎、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
きゅうり	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
チンゲン菜	九州、他	ちくわ	タイ
小松菜	沖縄、九州、他		
スイートコーン	タイ	さば	ノルウェー、他
にら	高知、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
ねぎ	福岡、大分、他		
長ねぎ	九州、関東、他		
		オレンジ	アメリカ、オーストラリア、他
パクチョイ	沖縄	りんご	長野、青森、他
きくらげ	中国	みかん	九州、愛媛、和歌山、他