

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。



毎月19日は食育の日
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！



献立名	<p>✿なご産食材✿</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 葉ねぎ・にら イーチョウバ きゅうり・豆腐 シークヮーサー果汁 <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	1(火)	みかん	牛乳	2(水)	タコライスは ①ごはん ②せんキャベツ・チーズ ③ミート ④ミニトマトの順にのせる	ごまココア マシュマロ	もやしの 和え物	牛乳	3(木)	うまかっ十	青菜の 白和え	わかさぎの 磯辯揚げ	牛乳	4(金)	オレンジ	アーモンド サラダ	ポテトの チーズ焼き	牛乳	
	<p>タコライス</p> <p>卵スープ</p>															黒糖パン	ミネストローネ			
献立名	7(月)	スンシー イリチー	牛乳	田芋の から揚げ	8(火)	サーティアンダーギー イリチー	牛乳	魚の イーチョバー 天ぷら	牛乳	9(水)	シーキューサー 仲良しじゼリー	大根の 生姜和え	10 (木) 欠食: 東江幼・瀬喜田幼	牛乳	米粉ドック	①麦ごはん ②肉炒め・野菜と卵 ①②の順に配膳	三色そぼろ丼	魚汁	11(金) 建国記念の日	
						クーブ イリチー													今月のうちな一行事食 7日 旧正月(旧暦1/1)	
献立名	第3木曜 「琉球料理の日」によせて 旧正月(旧1/1) 献立	アーサ入り 炊き込みご飯			十三祝い献立														旧暦の正月。港のある地域 は、現在も旧暦に正月を行つ。	
																			8日 十三祝い 生まれて初めての干支のお 祝い。小学5年生がこの歳と なる。	
献立名	14(月)	みかん	牛乳	大豆の 甘辛煮	15(火)	わかめの 中華和え	牛乳	焼壳 いちご	牛乳	16(水)	オレンジ	ナッツ サラダ	南瓜と さつま芋の コロッケ	17(木)	みかん	野菜の 納豆和え	鶏肉の みそだれ	牛乳	18(金)	
																			フルーツ 白玉	
献立名	19(水)	抹茶 ケーキ	牛乳	こんにゃくの 炒り煮	20(木)	いんげんの ごま和え	牛乳	鯖の 塩焼き	牛乳	21(木)	ひじき入り 炊き込みご飯			22(金)	みかん			牛乳	23(水)	天皇誕生日
																			24(木)	
献立名	21(月)	オレンジ	牛乳	回鍋肉	22(火)	いんげんの ごま和え	牛乳	鯖の 塩焼き	牛乳	23(水)				24(木)	アセロラミルク	アグー豚カツ(勝つ?:?)		牛乳	25(金)	
																			ミックスナッツ	
献立名	28(月)	オレンジ	牛乳	たこ入り レンジょう	29(火)	2月の栄養指導目標		野菜を使った和食献立を食べよう		正しい食事マナー 身につけていますか？									2月の栄養指導目標	
																			ご飯は左！汁物は右！ 楽しく食事をするためのマナーです。	

日 /曜 日	献立名	3つのグループ			黄の備きと使用食材名	
		赤	緑	黄	赤	緑
1 火	タコライス	おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど	
	卵スープ	チーズ(乳) 牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ 人参 しめじ にんにく キャベツ プチトマト	米 麦 三温糖 アーモンド こめ油	シママース ナツメグ デミグラスソース とんかつソース(りんご) チリパウダー ケチャップ	
	みかん	卵 豆腐 わかめ	えのき 小松菜	かたくり粉	シママース こしょう 醤油 球理酒 ポークパイヨン(豚肉・鶏肉) 鶏だし骨	
2 水	中華焼きそば	いか 豚肉 青のり	人参 もやし キャベツ たまねぎ ピーマン	中華麺(小麦・大豆) こま油 こめ油	シママース ウスターソース オイスターソース	
	ごまココアマッシュマロ		レーズン	黒ごま アーモンド くるみ マッシュマロ(ゼラチン) コーンフレーク マーガリン		ココア
	もやしの和え物		もやし 小松菜 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま		淡口醤油 豆板醤
3 木	玄米ごはん			米 玄米		
	おでん	厚揚げ ちくわ(大豆) はんぺん(小麦・やまいも・大豆) ワインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 昆布	大根 人参 にんにく			淡口醤油 みりん風 鰹節
	わかさぎの磯辺揚げ	わかさぎ 卵 青のり		小麦粉 揚げ油		シママース
4 金	青菜の白和え	豆腐 白みそ	きくらげ 小松菜	ねり胡麻 白ごま 三温糖		淡口醤油
	うまかっ十			うまかっ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)		
	黒糖パン			黒糖パン(乳・小麦・大豆)		
5 土	ミネストローネ	無添加ペーコン(豚肉・大豆) 鶏肉 ミックスピーナツ	たまねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト にんにく	オリーブ油	シママース こしょう オレガノ 鶏だし骨 ローレル葉	
	ポテトのチーズ焼き	生クリーム(乳) チーズ(乳) 卵 ボロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	コーン ズッキーニ バブリカ	じゃがいも	シママース こしょう	
	アーモンドサラダ	かにかまぼこ	キャベツ 小松菜 シークワーサー果汁 にんにく	オリーブ油 三温糖 アーモンド	シママース こしょう	
6 日	オレンジ		オレンジ			
	アーサ入り炊き込みご飯	アーサ 鶏肉 チキアギ(小麦・大豆) 油揚げ	椎茸 人参 ねぎ しょうが	米 麦 こめ油	料理酒 淡口醤油 シママース みりん風 鰹節	
	田芋のから揚げ			田芋 揚げ油 三温糖		醤油
7 月	スンシーアイリーチー	豚肉 白カマボコ(小麦・大豆)	スンシーエース(=しひちく) 椎茸	ごめ油 三温糖		醤油 料理酒 鰹節 鶏だし骨
	黒米ごはん			米 黒米 麦 あわ		
	中身汁	豚肉 豚中身	にんにく 椎茸 しょうが		シママース 料理酒 鰹節 鶏だし骨 醤油	
8 火	魚のイーチョバーハーブ	ほき 卵	イーチョバー 人参	小麦粉 揚げ油	シママース	
	クーブリチー	昆布 かまぼこ(小麦・大豆) 豚肉	切干大根	三温糖 ごめ油	醤油 料理酒 みりん風 鰹節 鶏だし骨	
	サーターアンダーガー			サーターアンダーガー(小麦・卵・大豆)		
9 水	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	たまねぎ きくらげ ほうれん草 椎茸 長ねぎ にんにく	うどん(小麦)		醤油 シママース 鶏だし骨
	シークワーサーなかよしそり		シークワーサー果汁	グラニュー糖		アガ
	大根の生姜和え	鶏肉	大根 きゅうり しょうが	ごま油 白ごま		淡口醤油
10 木	三色そぼろ丼	豚肉 鶏肉 大豆 スクランブルエッグ(小麦・卵・大豆)	たけのこ 椎茸 人参 たまねぎ しょうが 小松菜	米 麦 ごめ油 こめ油 三温糖	シママース みりん風 料理酒 醤油	
	魚汁	真鯛 豆腐 赤みそ 白みそ	ほうれん草 ねぎ			料理酒 鰹節
	米粉ドック			米粉ドック(卵・大豆)		
11 金	炊き込みご飯	チキアギ(小麦・大豆) 豚肉	人参 にんにく ごぼう いんげん 椎茸 しょうが	米 麦 こめ油	料理酒 醤油 シママース みりん風 鰹節	
	県産もずくの卵焼き	もずく 卵	人参 ねぎ	ごめ油 麺(小麦・大豆)	シママース 醤油 料理酒 みりん風	
	大豆の甘辛煮	大豆 チリメン		かたくり粉 揚げ油 白ごま 三温糖		特濃酢 醤油
12 土	みかん		みかん			
	麦ごはん			米 麦		
	麻婆冬瓜	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	人参 たまねぎ 椎茸 にら しょうが にんにく	三温糖 ごめ油 ごま油 かたくり粉	醤油 オイスターソース 豆板醤 ポークパイヨン(鶏肉・豚肉)	
13 日	焼壳	国産ポーク焼壳(小麦・豚肉)				
	ワカメの中華和え	ボロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	もやし 人参	ごま油 白ごま 黒ごま ごま油 三温糖	シママース 醤油 特濃酢	
	いちご		いちご			
14 月	スマッシュティペペロンチーノ	あさり えび いか 無添加ペーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ にんにく	スマッシュティ(小麦) オリーブ油	白ワイン シママース 魚の爪	
	カボチャとさつまいのコロッケ			かぼちゃとさつまいのコロッケ(小麦・豚肉・大豆) 揚げ油		
	ナツツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり バブリカ レモン果汁	アーモンド 三温糖	シママース イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)	
15 火	オレンジ		オレンジ			
	麦ごはん			米 麦		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ		醤油 シママース 鰹節	
16 水	鶏肉のみぞだれ	鶏肉 赤みそ	にんにく	三温糖 ごま油	シママース 料理酒 みりん風	
	野菜の納豆和え	納豆(大豆・小麦)	ほうれん草 もやし 人参	白ごま	マスタード(小麦) 鰹節 醤油	
	みかん		みかん			
17 木	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦・卵・大豆) 揚げ油 三温糖		
	ポトフ	豚肉 ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ キャベツ 大根 いんげん	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 ローレル葉 バセリ	
	プロッコリーソテー	ボロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	プロッコリー キャベツ エリンギ コーン	ごめ油	シママース こしょう 醤油 オイスターソース	
18 金	フルーツ白玉		黄桃【=もも】 みかん バイン アロエ シーキューサー果汁	白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖		
	ひじき入り炊き込みご飯	鶏肉 大豆 ひじき チキアギ(小麦・大豆)	人参 にら ごぼう 椎茸	米 麦 こめ油	シママース 醤油 みりん風 料理酒 鰹節	
	こんにゃくの炒り煮	ちくわ(大豆)	ねぎ こんにゃく	白ごま ごま油	淡口醤油 みりん風 料理酒 七味唐辛子	
19 土	抹茶ケーキ	卵 豆乳 小豆		小麦粉 ケーキMIX(小麦・乳) グラニュー糖 ごめ油	ベーキングパウダー 抹茶	
	みかん		みかん			
	麦ごはん			米 麦		
20 日	すき焼き	牛肉 豆腐	人参 こんにゃく 白菜 長ねぎ ほうれん草	三温糖 ごめ油	醤油 料理酒 鰹節 みりん風	
	鶏の塩焼き	鶏			シママース 料理酒	
	いんげんのごま和え		いんげん	白ごま ねり胡麻 三温糖		淡口醤油 特濃酢
21 月	みかん		みかん			
	野菜カレー	豚肉 白花豆	たまねぎ 人参 トマト ピーマン しめじ しょうが にんにく	ごめ油 じゃがいも	カレー粉 シママース カレーフレーク リンゴピューレ ウスターソース 豚だし骨 ローレル葉	
	アグー豚カツ	あぐー豚カツ(豚肉・乳)		揚げ油		
22 火	コールスローサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごめ油	特濃酢 シママース こしょう	
	アセロラミルク			アセロラミルク(大豆・りんご)		
	バターあみパン			バターあみパン(小麦・卵・大豆)		
23 水	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳 白花豆	人参 たまねぎ コーン	じゃがいも バター 小麦粉	白ワイン シママース こしょう 鶏だし骨 ローレル葉	
	魚のバジル焼き	ほき	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン バジル粉 イタリアンドレッシング(卵・小麦・豚肉・大豆・りんご)	
	白菜ソテー	無添加ペーコン(豚肉・大豆)	白菜 人参 にんにく	ごめ油	シママース こしょう	
24 木	ミックスナツツ			ミックスナツツ(アーモンド・カシューナツツ・ピーナツ)		
	炒飯	豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 たまねぎ だけのこ 椎茸 グリンピース しょうが にんにく	米 麦 こめ油 ごま油	シママース こしょう 料理酒 豚だし骨 醤油	
	たこ入りしんじょう	たこ入りしんじょう(小麦・大豆)				
25 金	回鍋肉	豚肉	キャベツ ピーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	ごめ油 ごま油 かたくり粉 三温糖	甜麺醤 醤油 料理酒 豆板醤 シママース	
	オレンジ		オレンジ			

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。

卵・豚・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。 ※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。 ※もずく・あおさ・り等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かに等の稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛乳・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(豚肉・鶏肉) ⑫豚だし骨(豚肉)