

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。

<p>❖なご産食材❖</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・葉ねぎ・にら ・イーチョウバー ・きゅうり・豆腐 ・シークワサー果汁 <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>	<p>1(火)</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>タコライス 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</p> <p>タコライス 卵スープ</p>	<p>2(水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごまココア マシュマロ もやしの和え物</p> <p>中華焼きそば</p>	<p>3(木)</p> <p>牛乳</p> <p>うまかつ 青菜の白和え わかさぎの磯辺揚げ</p> <p>玄米ごはん おでん</p>	<p>4(金)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ オレンジ</p> <p>アーモンド サラダ ポテトのチーズ焼き</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p>
<p>7(月)</p> <p>牛乳</p> <p>スンシー イリチー 田芋のから揚げ</p> <p>アーサ入り炊き込みご飯</p> <p>第3木曜 「琉球料理の日」によせて 旧正月(旧1/1) 献立</p>	<p>8(火)</p> <p>牛乳</p> <p>サーターアンダーギー クープ イーチョウバー イリチー 魚の天ぷら</p> <p>黒米ごはん 中身汁</p> <p>十三祝い献立</p>	<p>9(水)</p> <p>牛乳</p> <p>シークワサー 仲良しゼリー 大根の生姜和え</p> <p>煮込みうどん</p>	<p>10(木)</p> <p>牛乳</p> <p>米粉ドック ①麦ごはん ②肉炒め・野菜と卵 ①②の順に配膳</p> <p>三色そばろ井 魚汁</p>	<p>11(金) 建国記念の日</p> <p>今月のうちな一行事食</p> <p>7日 旧正月(旧暦1/1) 旧暦の正月。港のある地域は、現在も旧暦に正月を行う。</p> <p>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。</p>
<p>14(月)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん 大豆の甘辛煮 県産もずくの卵焼き</p> <p>炊き込みご飯</p>	<p>15(火)</p> <p>牛乳</p> <p>わかめの中華和え 焼売 いちご</p> <p>麦ごはん 麻婆冬瓜</p>	<p>16(水)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ ナッツ サラダ 南瓜とさつま芋のコロケ</p> <p>スパゲッティ ペペロンチーノ</p>	<p>17(木)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん 野菜の納豆和え 鶏肉のみそだれ</p> <p>麦ごはん ゆし豆腐</p>	<p>18(金)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ 白玉 ブロッコリーソテー</p> <p>揚げパン ポトフ風</p>
<p>21(月)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん 抹茶 ケーキ こんにゃくの炒り煮</p> <p>ひじき入り炊き込みご飯</p>	<p>22(火)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん いんげんの ごま和え 鯖の塩焼き</p> <p>麦ごはん すき焼き</p>	<p>23(水)</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24(木)</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラミルク アグー豚カツ(勝つ👏👏)</p> <p>野菜カレー コールスロー</p> <p>受験生応援献立</p>	<p>25(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ミックスナッツ 白菜ソテー 魚のバジル焼き</p> <p>クラム バターあみパン チェウダー</p>
<p>28(月)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ 回鍋肉 たこ入りしんじょう</p> <p>チャーハン</p>	<p>2月の栄養指導目標</p> <p>野菜を使った和食献立を食べよう</p> <p>日本食は今、健康寿命を長く保つ効果があることで世界中から注目されています。健康寿命とは、健康な体を保ちながら自分の力で長く生きることのできる寿命です。昔ながらの日本食は主食（主に米が中心）・主菜（主に魚や大豆が中心）・副菜（野菜・海藻・いもが中心）をバランスよくとることができます。しかし、現代の日本は食の多様化が進み、肉や砂糖、油をとりすぎる食習慣が多くなってしまい、昔の日本食の良さを忘れてしまいがちです。副菜として、野菜や海藻、いもを使った料理を必ず1食に1品は取り入れるように</p> <p>正しい食事マナー 身につけていますか？</p> <p>ナイフとフォーク スプーン お箸</p> <p>ご飯は左！汁物は右！ 楽しく食事をするためのマナーです。</p>			

2022 2月 詳細献立 (アレルギー対応用) 東江学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日／曜日		献立名	3つのグループ				の働きと使用食材名
			赤	緑	黄	黄	
1／火	同	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 クチャップ
		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 料理酒 ホークフイヨン(豚肉・鶏肉) 鶏だし骨
2／水	同	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 ビーマン	中華麺(小麦・大豆) ごま油 こめ油		シママース ウスターソース オイスターソース
		ごまココアマシュマロ		レーズン	黒ごま アーモンド くるみ マシュマロ(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	同	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) ウインナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 昆布	大根 人参 こんにゃく			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
		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
		うまかつ+			うまかつ+(小麦・アーモンド・ごま・大豆)		
4／金	同	黒糖パン			黒糖/パン(乳・小麦・大豆)		
		ミネストローネ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 鶏肉 ミックスビーンズ	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 ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	コーン スズキーニ パプリカ	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
		オレンジ		オレンジ			
7／月	同	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
		スンシーイリチー	豚肉 白カマポコ(小麦・大豆)	スンシー【＝しなちく】 椎茸	こめ油 三温糖		醤油 料理酒 鰹節 豚だし骨
8／火	同	黒米ごはん			米 黒米 麦 あわ		
		中身汁	豚肉 豚中身	こんにゃく 椎茸 しょうが			シママース 料理酒 鰹節 豚だし骨 醤油
		魚のイーチョバー天ぷら	ほき 卵	イーチョバー 人参	小麦粉 揚げ油		シママース
		クーブイリチー	昆布 かまぼこ(小麦・大豆) 豚肉	切干大根	三温糖 こめ油		醤油 料理酒 みりん風 鰹節 豚だし骨
		サーターアンダーギー			サーターアンダーギー(小麦・卵・大豆)		
9／水	同	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ゼリー		シークワーサー果汁	グラニュー糖		アガー
		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	同	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 ごま油 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)		
14／月	同	炊き込みご飯	チキアギ(小麦・大豆) 豚肉	人参 こんにゃく 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	こめ油 鰹(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
		みかん		みかん			
15／火	同	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 こめ油 ごま油 かたくり粉		醤油 オイスターソース 豆板醤 ホークフイヨン(鶏肉・豚肉)
		焼売	国産ホーク焼売(小麦・豚肉)				
		ワカメの中華和え	わかめ ポロニアソーセージ(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			
16／水	同	スパゲッティベベロンチーノ	あさり えび いか 無添加ベーコン(豚肉・大豆)	人参 たまねぎ キャベツ ビーマン しめじ にんにく	スパゲティ(小麦) オリーブ油		白ワイン シママース 鷹の爪
		カボチャとさつま芋のコロッケ			かぼちゃとさつま芋コロッケ(小麦・豚肉・大豆) 揚げ油		
		ナッツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり パプリカ 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)
		オレンジ		オレンジ			
17／木	同	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
		鶏肉のみそだれ	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			
18／金	同	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦・乳・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 パセリ
		ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ エリンギ コーン	こめ油		シママース こしょう 醤油 オイスターソース
		フルーツ白玉		黄桃【＝もも】 みかん バイシ シークワーサー果汁	白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) グラニュー糖		
21／月	同	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
		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 こめ油		ベーキングパウダー 抹茶
		みかん		みかん			
22／火	同	麦ごはん			米 麦		
		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 こめ油		醤油 料理酒 鰹節 みりん風
		鯖の塩焼き	鯖				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
		みかん		みかん			
24／木	同	野菜カレー	豚肉 白花豆	たまねぎ 人参 トマト ビーマン しょうが にんにく	こめ油 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
		アグートンカツ	あぐー豚カツ(豚肉・乳)		揚げ油		
		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 こめ油		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)		
25／金	同	バターあみパン			バターあみパン(小麦・乳・大豆)		
		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	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	白菜 人参 にんにく	こめ油		シママース こしょう
		ミックスナッツ			ミックスナッツ(アーモンド・カシューナッツ・ピーナッツ)		
28／月	同	炒飯	豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	人参 たまねぎ たけのこ 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)				
		回鍋肉	豚肉	キャベツ ビーマン 人参 たまねぎ しょうが にんにく	こめ油 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。

乳・卵・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・りの等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、**いか・えび・かに**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・牛肉・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(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)