



2月の予定献立表

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。



学校給食摂取基準
 ○エネルギー 650kcal(小学生)
 ○エネルギー 830kcal(中学生)
 ○たんぱく質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の15~20%
 ○脂質(小中共通)
 摂取エネルギー全体の25~30%



<p>名護市で作られた食材!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根・冬瓜・葉ねぎ ・鶏肉・豚肉・卵・にがな ・にら・豆腐・もやし ・シークワサー・みかん ・パパイヤ・きゅうり <p>給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。</p> <p>旧正月献立</p>	<p>1(火)</p> <p>みかん</p> <p>紅芋きんとん</p> <p>ヌンクー小</p> <p>雑穀ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>2(水)</p> <p>紅芋タルト</p> <p>じゃががま揚げ</p> <p>チャーメン</p> <p>中華和え</p>	<p>3(木)</p> <p>節分豆</p> <p>のり</p> <p>セルフキンパ(卵・たくあん)</p> <p>セルフキンパ(具)</p> <p>セルフキンパ(ごまごはん)</p> <p>豚汁</p> <p>節分献立</p>	<p>4(金)</p> <p>オレンジ</p> <p>豆腐のミートソースかけ</p> <p>ツナライス</p> <p>豆のサラダ</p>																		
<p>7(月)</p> <p>黒糖サターアングギー</p> <p>酢味噌和え</p> <p>クープイリチー</p> <p>小豆ごはん</p> <p>なかみ汁</p> <p>十三祝い献立</p>	<p>8(火)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>キャベツ豆腐バーグ</p> <p>パッカーハウスパン</p> <p>マッシュルームクリームスープ</p>	<p>9(水)</p> <p>バナナ</p> <p>さつま芋のあめがらめ</p> <p>みそ煮込みうどん</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>10(木)</p> <p>ごま菓子</p> <p>ほうれん草丼(麦ごはん)</p> <p>石狩汁</p>	<p>建国記念の日</p>																		
<p>14(月)</p> <p>チョコレートアイス</p> <p>ポテト入りオムレツ</p> <p>ハヤシライス(麦ごはん)</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>バレンタインデー献立</p>	<p>15(火)</p> <p>くだもの</p> <p>カリフラワーソテー</p> <p>チキンのバジルソース焼き</p> <p>あみパン</p> <p>白菜とあさりのスープ</p>	<p>16(水)</p> <p>みかん</p> <p>魚の天ぷら</p> <p>さくらごはん</p> <p>スーナー</p>	<p>17(木)</p> <p>きんぴられんこん</p> <p>ひじきの玉子焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>真鯛汁</p>	<p>18(金)</p> <p>ソフトール(ゆずレモン)</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>ジャージャー麺(肉・野菜・麺)</p>																		
<p>21(月)</p> <p>みかん</p> <p>わかめの和え物</p> <p>きびなごのシークワサーかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>おでん風</p>	<p>22(火) 羽地幼稚園欠食</p> <p>たんかんサラダ</p> <p>パンネとなすのミートソースあえ</p> <p>仲良しパン</p> <p>ホタテチャウダー</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>24(木) 羽地幼稚園欠食</p> <p>枝豆とひじきの和え物</p> <p>魚のアーサマヨ焼き</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>呉汁</p>	<p>25(金)</p> <p>かぼちゃケーキ</p> <p>和風スパゲッティー</p> <p>たらもサラダ</p>																		
<p>28(月) ひるぎ1年~4年欠食</p> <p>もずくナムル</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ユッケジャンスープ</p>	<p>減塩を意識していますか?</p> <p>食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。</p> <p>※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」 (20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)</p> <p>1日の食塩相当量の目標量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6~7歳</td> <td>4.5g未満</td> <td>4.5g未満</td> </tr> <tr> <td>8~9歳</td> <td>5.0g未満</td> <td>5.0g未満</td> </tr> <tr> <td>10~11歳</td> <td>6.0g未満</td> <td>6.0g未満</td> </tr> <tr> <td>12~14歳</td> <td>7.0g未満</td> <td>6.5g未満</td> </tr> <tr> <td>15歳以上</td> <td>7.5g未満</td> <td>6.5g未満</td> </tr> </tbody> </table> <p>厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より</p>					男性	女性	6~7歳	4.5g未満	4.5g未満	8~9歳	5.0g未満	5.0g未満	10~11歳	6.0g未満	6.0g未満	12~14歳	7.0g未満	6.5g未満	15歳以上	7.5g未満	6.5g未満
	男性	女性																				
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満																				
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満																				
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満																				
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満																				
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満																				