

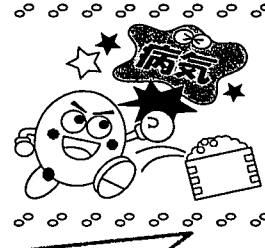
天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

大豆のよさを見直そう

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム
マグネシウム
……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
……疲労回復効果
- 食物繊維
……便秘予防



- 大豆イソフラボン
……貧血予防
- オリゴ糖
……便秘予防
- サポニン
……抗酸化作用
- レシチン
……動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、コロナに負けない体を作りましょう。

<p>7(月)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ和え</p> <p>春雨の和え物 / 山芋入り豆腐ハンバーグ</p> <p>五目 / たきこみごはん</p>	<p>8(火)</p> <p>献立名</p> <p>プルーン</p> <p>さばのゆずみそ焼き / マーミナーチャンブルー</p> <p>麦ごはん / 豚汁</p>	<p>9(水)</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>キャベツサラダ / とんかつ</p> <p>バーガーパン / かぼちゃスープ</p>	<p>10(木)</p> <p>献立名</p> <p>節分豆 (運くなったけど...)</p> <p>大根のツナ和え / ごま菓子</p> <p>カレーうどん</p>	<p>11(金)</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14(月)</p> <p>献立名</p> <p>プリン</p> <p>ブロッコリーサラダ / アメリカドッグ</p> <p>スパゲティ / ナポリタン</p>	<p>15(火)</p> <p>献立名</p> <p>シークワサーアイス</p> <p>麩ーチャンブルー / チキンのから揚げ</p> <p>麦ごはん / 中身汁</p>	<p>16(水)</p> <p>献立名</p> <p>洋なしコンポート</p> <p>コールスローサラダ / 牛肉コロッケ</p> <p>ナン / キーマカレー</p>	<p>17(木) 名護幼欠食</p> <p>献立名</p> <p>さつま芋とくりのタルト</p> <p>キムチあえ / アゲーのミンチカツ</p> <p>炊き込みチャーハン</p>	<p>18(金)</p> <p>献立名</p> <p>マスケットゼリー</p> <p>きのこのマリネ / さばの立田揚げ</p> <p>ゆかりごはん / かきたまスープ</p>
<p>~ この一週間は、1月に提供することが出来なかった名護小学校給食委員さんたちが一生懸命に考えた献立です ~</p>				
<p>21(月)</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草の胡麻和え / 発芽玄米入りつくね</p> <p>もずく入り炊きこみご飯</p>	<p>22(火)</p> <p>大北幼欠食</p> <p>献立名</p> <p>なかよしゼリー</p> <p>冬瓜の味噌汁</p> <p>タコライス 麦ごはんの上に タコスミート、 野菜、チーズを のせてください</p>	<p>23(水)</p> <p>天皇誕生日</p> <p>献立名</p> <p>地場産物 米 からしな たまご 豚肉 島みかん 大根 冬瓜 キャベツ</p>	<p>24(木)</p> <p>名護小で採れたバナナを使っています。</p> <p>献立名</p> <p>バナナケーキ / 温野菜サラダ</p> <p>沖縄風焼きそば</p>	<p>25(金) 名護幼欠食</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ和え / 海藻サラダ</p> <p>玄米ごはん / 種実入りカレー</p>
<p>28(月)</p> <p>献立名</p> <p>紅朱紅葉 (無償提供品)</p> <p>キャベツのゴマサラダ / じゃが丸カリカリ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>1月の給食週間に提供する予定だった、名護小の給食委員さんたちが一生懸命に考えた献立を、2月14日から18日の一週間提供します。委員会の時間や放課後の時間を使い、みんなで相談し、名護小や名護幼、大北小や大北幼のみんなさんのことを考えながら、試行錯誤してできた献立です。コロナの影響で欠食にならなければいいなと思います。</p> <p>2月の栄養指導目標</p> <p>野菜を使った和食を食べよう</p> <p>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食事をしましょう。</p>			

* お知らせ ※ 天候等の都合により、献立・食材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。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			
			お肉・魚・卵になる (たんぱく質・脂質)	お肉・卵の調子を替える (ビタミン・脂質)	お肉・卵・野菜になる (炭水化物・脂質)	調味料
7 (月)	○	五目炊き込みごはん	油あげ 豚肉	人参 ごぼう しいたけ	米 麦 こめ油	醤油 みりん シママース 粉かつお
		山芋入りハンバーグ	山芋入りハンバーグ (山芋 大豆 鶏肉)	手作りソース (リンゴ 生姜 ニンニク 三温糖 みりん)	醤油 レモン果汁 かたくり粉	
		春雨の和え物	ツナ	人参 胡瓜 もやし	春雨 三温糖 醤油 だし油	シママース 醤油 酢
		フルーツ和え		パイナップル みかん缶 もも缶	グラニュー糖	ホワイト
8 (火)	○	煮ごはん			米 麦	
		豚汁	豚肉	人参 ごぼう ねぎ しいたけ	じゃが芋 だし油	みそ 粉かつお 豚だし骨
		さばのゆず味噌煮	さばのゆずみそ煮 (さば 砂糖 みそ みりん ゆずペースト 米粉 塩)			
		マーミアンチャンプルー	豆腐 ツナ	もやし 人参 からしな	こめ油	シママース 醤油 こしょう
9 (水)	○	バーガーパン			バーガーパン (小麦・乳・大豆)	
		かぼちゃスープ	白豆 豆乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 粉末アーモンド	シママース こしょう ローレル粉 だし油 (だし油)
		ローズとんかつ	ローズとんかつ (豚肉 小麦 大豆) 揚げ油			
		キャベツのサラダ	クッキングチーズ (乳)	キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	コールスロードレ (だし油 大豆) 酢 シママース
10 (木)	○	カレーうどん	鶏肉 油揚げ 白豆	人参 玉葱 小松菜 しいたけ 生姜	うどん (小麦粉)	カレー粉 カレー粉 醤油 シママース だし油 (だし油) 粉かつお
		ごま菓子		レーズン	アーモンド 小麦粉 マーガリン マヨネーズ (セラチン) ヨーソフレーク (とうもろこし)	
		大根のツナ和え	ツナ	大根 胡瓜 ほうれん草	三温糖	コールスロードレ (だし油 大豆) 酢 シママース
		餅分豆	大豆			
14 (月)	○	スバグティナボリタン	鶏肉 ワインナー (豚肉)	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト ニンニク	スバグティナー (小麦) こめ油 オリーブ油 三温糖	クチャップ ウスター こしょう パセリ粉
		アメリカンドッグ	アメリカンドッグ (豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳) 揚げ油			
		ブロッコリーサラダ	レッドキドニー	ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	酢 フレンチドレ (28品目なし)
		プリン	細氷プリン (乳 だし油 大豆)			
15 (火)	○	森永ヨーゴ	森永ヨーゴ (乳 大豆)			
		煮ごはん			米 麦	
		中華汁	豚肉 豚中身	こんにゃく しいたけ ねぎ 生姜	小麦粉	シママース 醤油 料理酒 豚だし骨 粉かつお
		チキンのから揚げ	鶏肉	ニンニク 生姜	かたくり粉 揚げ油	シママース こしょう
		紐チャンプルー	広葉菜 ツナ 紐	人参 もやし からしな 生姜	こめ油	シママース こしょう 醤油
		シークワーサーアイス	シークワーサーアイス (28品目なし)			
16 (水)	○	ナン			ナン (小麦・大豆)	
		キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 エリンギ ビーマン コーン 生姜 ニンニク トマト	こめ油	クチャップ りんごビュール (リンゴ) ウスター ドライカレー (乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) カレー粉 ホーホワイオン (鶏 豚) ホワイト シママース
		牛肉コロッケ	牛肉コロッケ (小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉) 揚げ油			
		コールスロースラダ		キャベツ 胡瓜 みかん	三温糖	シママース 酢 コールスロードレ (だし油 大豆)
17 (木)	○	ジョア	ジョア (乳)			
		炊き込みチャーハン	豚肉 ベーコン (豚肉) 焼き広葉菜	人参 玉葱 だけのこ ねぎ ニンニク 生姜	米 麦 だし油 こめ油 醤油	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
		アグーのメンチカツ	アグーのメンチカツ (豚肉 小麦 大豆 乳) 揚げ油			
		キムチ和え	昆布	白菜 胡瓜 白菜キムチ (小麦 りんご 大豆 さば)	三温糖	醤油 キムチ味 (リンゴ 大豆)
18 (金)	○	さつま芋とくりのタルト	お米で国産さつま芋と栗のタルト (さつま芋 豆乳 砂糖 くり 大豆)			
		ゆかりごはん		シソ (塩)	米 麦	
		かきたまスープ	広葉菜 豆腐 大豆	ねぎ	かたくり粉	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
		さばの立田揚げ	さば	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん 料理酒
21 (月)	○	きのこのマリネ		しめじ エリンギ エノキ マッシュルーム ニンニク シークワーサー果汁 パセリ パパイヤ	三温糖 オリーブ油	シママース こしょう
		マスカットゼリー	マスカットゼリー (28品目なし)			
		もずく入り炊きこみご飯	あざり もずく 鶏肉 油揚げ (大豆)	人参	米 麦 こめ油	醤油 シママース 料理酒 粉かつお
		発芽玄米入りつくね	発芽玄米入りつくね (小麦 鶏肉 大豆 豚肉)			
22 (火)	○	ほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 キャベツ 人参	醤油 三温糖	醤油 酢
		みかん		みかん		
		煮ごはん			米 麦	
		タコライス	牛ひき肉 大豆 チーズ (乳)	人参 玉葱 木くらげ トマト キャベツ	こめ油	ウスター クチャップ チリソース (28品目なし) サルサソース (大豆) デミグラソース シママース
24 (木)	○	冬瓜の味噌汁	豆腐 わかめ	冬瓜 えのき		みそ 粉かつお
		なまよしぜり	アガー		グラニュー糖 グレープジュース	ホワイト
		沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあげ (小麦・大豆)	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし たら	沖縄そば (小麦粉・大豆) こめ油	シママース こしょう 醤油 焼きそばのたれ (大豆・豚肉・小麦・りんご)
		温野菜サラダ	とりささみ	トマト コーン ブロッコリー	エッグクアー (大豆 りんご) 三温糖	焼酎ごまドレッシング (小麦・大豆・ごま) コールスロードレ (だし油 大豆)
25 (金)	○	パプアグーキ	牛乳	パプア	小麦粉 ミックス粉 (乳) マーガリン アーモンド 砂糖	
		玄米ごはん			米 玄米	
		雑実入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク プルーン	じゃが芋 こめ油 くり	カレー粉 カレー粉 ウスター 豚だし骨
		海藻サラダ	海藻 ツナ	胡瓜 大根		焼酎ごまドレッシング (小麦・大豆・ごま)
28 (月)	○	フルーツ和え	丹波黒豆 (大豆)	パイナップル みかん缶 もも缶	グラニュー糖	ホワイト
		和風スバグティ	ツナ	玉葱 人参 しめじ 小松菜 しいたけ ニンニク 木くらげ	スバグ (小麦) こめ油 オリーブ油	こしょう 醤油 シママース
		じゃが丸カリカリ	じゃが丸カリカリ (小麦 乳 大豆) 揚げ油			
		キャベツのごまサラダ	しらす 白いんげん豆	キャベツ 人参 ほうれん草	三温糖 エッグクアー (大豆 りんご)	焼酎ごまドレッシング (小麦・大豆・ごま) 酢 シママース

調理料 アレルギー表示

☆調理料 調理加工品に関して、アレルギー28品目 (乳 卵 小麦 ビーナッツ えび かに そば 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 パナナ ごま カシューナッツ アーモンド) の表示をしています。

①醤油、薄口醤油 (小麦 大豆) ②酢 特濃酢 (小麦) ③ウスター (大豆、りんご) ④豆腐 豆乳 おから 油揚げ 赤みそ 白みそ 揚げ油 (大豆) ⑤デミグラソース (小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 ゼラチン) ⑥カレー粉 (小麦 大豆 牛肉 鶏肉) カレー粉 (香辛料のみ28品目なし) ⑦マーガリン (乳 大豆) ⑧ツナ (大豆) ⑨枝豆、もやし (大豆) が原料となります。

※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。 ※もずく、アサツキ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。

※揚げ油 (大豆) は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。