

1月献立表

中学校栄養基準量
 エネルギー 830kcal
 たんぱく質 27g~41g
 脂質 18g~27g

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>あけましておめでとうございます</p> <p>楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。寒い日が続きますが換気や手洗いをしっかり行い感染症予防に努めたいですね。また、早寝早起きで生活リズムを整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。給食センターでは今年も安全安心でおいしい給食を目指して取り組んでいきます。どうぞよろしくお祈りします。</p> <p>今年うさぎ年</p> <p>うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！</p>	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>米・卵・鶏肉・豆腐・にら ねぎ・きゅうり・トマト みかん・シークワーサー果汁</p> <p>学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。</p>	<p>6(金)</p> <p>チリコンカン / キャベツ サラダ</p> <p>コッパパン クラムチャウダー</p> <p>セルフサンドを作る</p>		
<p>9(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>10(火)</p> <p>わかめの酢の物</p> <p>チャブスイ丼</p> <p>麦ごはん ぜんざい</p>	<p>11(水)</p> <p>みかん</p> <p>豆腐のチリソース / パンカンソース</p> <p>五目チャーハン</p>	<p>12(木)</p> <p>五目みそ煮 / タコ入りしんじょう</p> <p>麦ごはん かきたま汁</p>	<p>13(金)</p> <p>チョコジャム</p> <p>魚のチーズソース / ほうれん草焼き</p> <p>コッパパン ポタージュース</p>
<p>16(月) 名護中欠食</p> <p>おみくじコロケ / グリーンサラダ</p> <p>うっちゃんライス</p>	<p>17(火)</p> <p>ひじき入り卵焼き / 大根とささみの生姜和え</p> <p>麦ごはん すきやき</p>	<p>18(水)</p> <p>みかん</p> <p>ガーリックポテト / カラフルサラダ</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ</p>	<p>19(木)</p> <p>さばのねぎみそ焼き / 白菜の和え物</p> <p>麦ごはん おでん風煮物</p>	<p>20(金)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>セサミトースト 大根スープ</p>
<p>23(月)</p> <p>じーまみ豆腐</p> <p>鮭の塩焼き / ほうれん草の白和え</p> <p>くふあじゅうしい</p>	<p>24(火)</p> <p>冬瓜チーズケーキ</p> <p>ドライカレー</p> <p>麦ごはん 花野菜サラダ</p>	<p>25(水)</p> <p>みかん</p> <p>うじ豆腐 / いんげんのごま和え</p> <p>沖縄焼きそば</p>	<p>26(木)</p> <p>手作りちんすこう</p> <p>もずく丼</p> <p>麦ごはん おかか和え</p>	<p>27(金)</p> <p>ミニケチャップ</p> <p>スクランブルエッグ / 豆のサラダ</p> <p>コッパパン 冬野菜と豆乳のスープ</p>
<p>学校給食週間 テーマ『沖縄の郷土料理や県産の食材にふれよう』</p>				
<p>30(月)</p> <p>みかん</p> <p>きびなごシークワーサー / 大根のウサチー</p> <p>菜じゅうしい</p> <p>ナンカヌスクにちなんで</p>	<p>31(火)</p> <p>さばの生姜煮 / しらたきのピリ辛炒め</p> <p>桜ごはん 豚汁</p>	<p>学校給食週間 1/23~1/27</p> <p>食べ物に感謝しなさい</p> <p>学校給食は明治時代、山形県で弁当を持参できない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。今は豊かになった日本ですが当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめなおしたりする1週間となっています。</p>		

2023 1月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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。

3つのグループの働きと使用食材名

日 / 曜 日	献立名	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
6 /金	コッパパン			コッパパン (小麦 乳 大豆)	
	クラムチャウダー	あさり 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	チリコンカン	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ おろしにんにく	こめ油 三温糖 小麦粉	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース チリパウダー
10 /火	キャベツサラダ		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	三温糖	塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	麦ごはん			米 麦	
	チャプスイ丼	牛肉 えび	キャベツ 玉ねぎ 人参 きくらげ 絹さや おろしにんにく	三温糖 こめ油 でん粉	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
11 /水	ぜんざい	金時豆		白玉だんご 黒糖 三温糖	塩
	わかめの酢の物	わかめ しらす	パパイア きゅうり シークワーサー果汁	三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
	五目チャーハン	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 コーン おろししょうが(小麦)	米 麦 こめ油	醤油 こしょう 鶏だし骨
12 /木	豆腐のチリソース	豆腐 えび	玉ねぎ おろしにんにく おろししょうが(小麦)	三温糖 こめ油 でん粉	トマトピューレ ケチャップ 塩 オイスターソース トウバンジャン(小麦 大豆)
	ハンサンスー	錦糸卵	キャベツ 人参 小松菜	春雨	和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)
	みかん		みかん		
13 /金	麦ごはん			米 麦	
	かきたま汁	卵 豆腐	ほうれん草	でん粉	塩 薄口醤油 料理酒 みりん かつお節
	五目みそ煮	鶏肉 白みそ	大根 人参 こんにゃく 絹さや	里芋 三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒 かつお節
16 /月	タコ入りしんじょう		タコ入りしんじょう(小麦 大豆)		
	コッパパン			コッパパン(小麦 乳 大豆)	
	ポタージュースープ	牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	じゃがいも 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
17 /火	魚の子ーズソース焼き	ほき 脱脂粉乳(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ エリンギ パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
	ほうれん草ソテー		ほうれん草 しめじ コーン	こめ油 バター	塩 醤油 こしょう
	チョコジャム		チョコジャム(小麦 乳)		
18 /水	うっちゃんライス	鶏肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	米 麦 こめ油	うっちゃん粉 カレー粉 醤油 塩 みりん 料理酒 鶏だし骨
	おみくじクロック	鶏肉 鶏卵 うすらの卵 チーズ(乳) ウインナー(鶏肉 豚肉)		じゃがいも 小麦粉 三温糖 こめ油 サラダ油 パン粉(小麦 大豆)	醤油 塩 ウスターソース
	グリーンサラダ	ちくわ(大豆)	ブロッコリー カリフラワー グリーンアスパラ コーン	三温糖	コールスロドレッシング 酢
19 /木	麦ごはん			米 麦	
	すきやき	牛肉 豆腐	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 こんにゃく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
	ひじき入り卵焼き	ひじき入り卵焼き(卵 小麦 大豆)			
20 /金	大根とささみの生姜和え	とりささみ	大根 きゅうり おろししょうが(小麦)	ごま油	醤油
	ツナとトマトのスパゲティ	鶏肉 シーチキン(大豆)	人参 玉ねぎ エリンギ トマト缶 おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
	ガーリックポテト	青のり		じゃがいも サラダ油	塩 ガーリックパウダー
21 /土	カラフルサラダ	ひじき	きゅうり 大根 赤ピーマン 黄ピーマン	オリーブ油 三温糖	酢 こしょう 薄口醤油 塩
	みかん		みかん		
	麦ごはん			米 麦	
22 /日	おでん風煮物	ちくわ(大豆) 厚揚げ うすらの卵 昆布	大根 人参 こんにゃく		醤油 塩 煮干し
	さばのねぎみそ焼き	さば 赤みそ	長ねぎ おろししょうが(小麦)	三温糖	醤油 料理酒 みりん
	白菜の和え物		白菜 人参 きゅうり	ごま油 三温糖	醤油 酢
23 /月	セサミトースト	きな粉(大豆)		食パン(小麦 乳 大豆) マーガリン はちみつ 三温糖 ごま	
	大根スープ	ベーコン(卵)	大根 人参 ほうれん草 コーン		塩 醤油 こしょう 鶏だし骨
	マカロニサラダ	シーチキン(大豆)	人参 きゅうり キャベツ	マカロニ(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
24 /火	くふあじゅうしい	豚肉 昆布 ちき揚げ(小麦 大豆)	干し椎茸 人参 じら	米 麦 こめ油	醤油 塩 みりん 鶏だし骨
	鮭の塩焼き	鮭			塩
	ほうれん草の白和え	シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 人参 こんにゃく	三温糖	塩
25 /水	じーまみ豆腐		じーまみ豆腐(ピーナッツ 小麦 大豆)		
	麦ごはん			米 麦	
	ドライカレー	牛肉 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン	こめ油 三温糖	ウスターソース デミグラスソース ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) カレー粉 塩
26 /木	冬瓜チーズケーキ	チーズ(乳) 牛乳 卵	冬瓜	グラニュー糖 バター コーンスターチ	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参		フレンチドレッシング
	沖繩焼きそば	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆)	人参 キャベツ もやし 小松菜 おろしにんにく	沖繩そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
27 /金	うじら豆腐	すりみ 卵 豆腐	人参 きくらげ じら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
	いんげんのごま和え	ちくわ(大豆)	いんげん コーン	ごま 三温糖	醤油 塩 酢
	みかん		みかん		
28 /土	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん 塩 中華からスープ(鶏肉 豚肉)
	手作りちんすこう			小麦粉 ラード(豚) 三温糖	塩 醤油 かつお節
29 /日	おかか和え	しらす	ほうれん草 もやし	三温糖	塩 醤油 かつお節
	コッパパン			コッパパン(小麦 乳 大豆)	
	冬野菜と豆乳のスープ	鶏肉 豆乳(大豆)	白菜 人参 玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも バター 小麦粉 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
30 /月	スクランブルエッグ	卵	玉ねぎ パセリ	こめ油	塩 こしょう
	豆のサラダ	白いんげん豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	トマト きゅうり パパイア シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	カレー粉 酢 醤油 塩 こしょう
	ミネケチャップ				ケチャップ
31 /火	菜じゅうしい	シーチキン(大豆)	からし菜 小松菜 よもぎ キャベツ 人参	米 麦	塩 醤油 かつお節
	きびなごシークワーサーかけ	きびなご	シークワーサー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
	大根のウサチー		大根 ほうれん草	三温糖	塩 醤油 酢
32 /水	みかん		みかん		
	桜ごはん			米 麦	桜ごはんのもと(小麦 大豆)
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 大根 しめじ	じゃがいも	かつお節
33 /木	さばの生姜煮	さば 生姜煮(小麦 大豆)		三温糖	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース
	しらたきのピリ辛炒め	豚肉	しらたき いんげん 人参 おろしにんにく おろししょうが(小麦)	ごま油 三温糖	醤油 みりん トウバンジャン(小麦 大豆)

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかに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マーカーの一覧》
 ①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレー粉(小麦 大豆 牛肉 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あみそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(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鶏だし骨(豚肉)