

2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。

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを! 1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。		1(水) 牛乳 ポテトのチーズ焼き / カリフラワーとナッツのサラダ スパゲティナポリタン		2(木) みかん 牛乳 サター / クープ / アンダギー / イリチー 赤飯 / なかみ汁 十三祝いにちなんだ献立		3(金) 手巻き寿司を作ろう のり / 納豆 / 牛乳 手巻き寿司の具 (卵・ウインナー) / ツナ和え 麦ごはん / 大根のそぼろ煮 節分にちなんだ献立			
6(月) 名護中欠食 牛乳 スイートポテト 海藻サラダ あさりと小松菜のクリームスパゲティ		7(火) 牛乳 アーモンド和え ほうれん草丼 / ジャがいものみそ汁		8(水) みかん 牛乳 揚げ出し豆腐 / もずくのピリ辛和え ジャコ入り炊き込みごはん		9(木) みかん 牛乳 さばシークワサー / きんぴら / 焼き / びぼう 麦ごはん / たまご入りみそ汁		10(金) いちごジャム / 牛乳 トマトオムレツ / いんげんソテー コッパン / ビーフシチュー	
13(月) みかん 牛乳 きびなごのチリソースかけ / 茎わかめの和え物 中華ライス		14(火) 牛乳 チョコバナナ / 春雨の和え物 麦ごはん / 麻婆豆腐		15(水) みかん 牛乳 大学芋 / いんげんのおかか和え 焼きうどん		16(木) 牛乳 レモンヨーグルト 三色丼 / アーサ汁		17(金) 牛乳 魚の香草焼き / ひじき / チーズサラダ 黒糖パン / ポークビーンズ	
20(月) みかん 牛乳 魚のトマトソース焼き / ジャがいもとブロッコリーのサラダ カレーピラフ		21(火) 牛乳 さばの塩焼き / もやし炒め 麦ごはん / 根菜のごま汁		22(水) 牛乳 スナックアーモンド 春巻き / 中華くらげ和え 沖縄焼きそば		23(木) かせにまけないしょうぶならん		24(金) 牛乳 豆腐ハンバーグ / ビーンズ / サラダ バーガーパン / キャベツのスープ	
27(月) 牛乳 フルーツ白玉 あお豆サラダ オムライス		28(火) 中3リクエスト 牛乳 シークワサーアイス トンカツ / コールスロー / サラダ 麦ごはん / 種実入りカレー 高校入試応援献立		今月の給食に使用する名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら・ねぎ・きゅうり・トマト・みかん・きやべつ・大根・シークワサー果汁 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。		学校給食のレシピ公開中 おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特徴あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。 QRコード			

2023 2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。

日 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		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
1 水	スパゲティナポリタン ポテトのチーズ焼き カリフラワーとナッツのサラダ 赤飯	ベーコン(卵) シーチキン(大豆) チーズ(乳)	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン おろしにんにく パセリ	スパゲティ(小麦) こめ油 じゃがいも アーモンド カシューナッツ オリーブ油 三温糖 米 もち米	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう 塩 こしょう 酢 薄口醤油 塩
2 木	ななみ汁 サターアランダギー クワイリチー みかん 麦ごはん	豚肉 卵 昆布 豚肉	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが 切干大根 人参 みかん	小麦粉 三温糖 こめ油 サラダ油 こめ油	薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節 ベーキングパウダー 醤油 みりん 塩 鶏だし骨 かつお節
3 金	大根のそぼろ煮 手巻き寿司の具 ツナ和え 納豆 焼き海苔	豚肉 厚揚げ 卵焼き(卵 小麦 大豆) ウィンナー(鶏肉) シーチキン(大豆)	大根 人参 干し椎茸 いんげん おろししょうが(小麦)	こめ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 塩 こしょう
6 月	あさりと小松菜のスパゲティ スイートポテト 海藻サラダ あわこはん	あさり えび 豆乳(大豆) 卵 牛乳 生クリーム(乳) 海藻サラダ シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり	スパゲティ(小麦) オリーブ油 こめ油 小麦粉 バター 三温糖 さつまいも バター 三温糖	白ワイン 塩 こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 醤油 酢
7 火	じゃがいものみそ汁 ほうれん草丼 アーモンド和え ジャコ入り炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 もずくのピリ辛和え みかん	油揚げ 赤みそ 白みそ 鶏肉 卵	小松菜 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり もやし 人参	じゃがいも こめ油 アーモンド 三温糖 米 麦 こめ油	かつお節 塩 醤油 料理酒 みりん 醤油 酢 塩 醤油 かつお節 醤油 みりん かつお節 醤油 酢 塩 キムチ味(りんご 大豆)
8 水	麦ごはん たまご入りみそ汁 さばのシークワサー焼き きんぴらごぼろ みかん	卵 赤みそ 白みそ さば 豚肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆)	人参 玉ねぎ 小松菜 シークワサー果汁 ごぼろ 人参 こんにゃく いんげん みかん	米 麦 三温糖 三温糖 こめ油 ごま油 ごま	かつお節 醤油 みりん 料理酒 醤油 塩 みりん 七味唐辛子(ごま) かつお節
9 木	コッペパン ビーフシチュー トマトオムレツ いんげんソテー イチゴジャム	牛肉 生クリーム(乳) トマトオムレツ(卵 大豆 鶏肉) ちぎ揚げ(小麦 大豆)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー おろしにんにく いんげん エリンギ 人参 コーン こんにゃく おろしにんにく	コッペパン(小麦 乳 大豆) じゃがいも こめ油 小麦粉 バター 三温糖 こめ油 イチゴジャム	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 鶏だし骨 醤油 塩 塩 醤油 オイスターソース 料理酒 豚だし骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 料理酒 トウバンジャン(小麦 大豆) 醤油 塩
13 月	中華ライス きびなごチリソースかけ 茎わかめの和え物 みかん	豚肉 きびなご 茎わかめ シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 だけのこ コーン みかん	米 麦 ごま油 こめ油 ごま でん粉 サラダ油 三温糖	塩 醤油 オイスターソース 料理酒 豚だし骨 塩 こしょう ケチャップ 醤油 料理酒 トウバンジャン(小麦 大豆) 醤油 塩
14 火	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨の和え物 チョコバナナケーキ	豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 卵 牛乳	人参 玉ねぎ おろしにんにく にら おろししょうが(小麦) キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 三温糖 こめ油 ごま油 でん粉 春雨 三温糖 ごま油 小麦粉 ケーキミックス(小麦 乳 大豆) バター チョコ(卵) グラニュー糖	塩 醤油 デンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン(小麦 大豆) 豚だし骨 醤油 塩 酢 ココア ベーキングパウダー
15 水	焼きうどん 大学芋 いんげんのおかか和え みかん	豚肉 ちぎ揚げ(小麦 大豆) 油揚げ ちくわ(大豆)	人参 玉ねぎ 白菜 テンゲン菜 椎茸 いんげん 人参 コーン みかん	うどん(小麦) こめ油 さつま芋 三温糖 でん粉 ごま サラダ油 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	醤油 塩 みりん 醤油 みりん かつお節 薄口醤油
16 木	麦ごはん アーサ汁 三色丼 ヨーグルト(レモン)	アース 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆 卵 ヨーグルト(乳) ゼラチン	えのき 玉ねぎ 人参 だけのこ 干し椎茸 ほうれん草 おろしにんにく おろししょうが(小麦)	米 麦 三温糖 こめ油 ごま油 三温糖 こめ油 ごま油	塩 薄口醤油 みりん かつお節 醤油 みりん 料理酒 塩 酢
17 金	黒糖パン ポークビーンズ 魚の香草焼き ひじきチーズサラダ カレーピラフ	豚肉 大豆 さば ひじき いんげん豆 チーズ(乳) えび	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 おろしにんにく パセリ きゅうり 赤ピーマン コーン レモン果汁 人参 玉ねぎ グリンピース しめじ 玉ねぎ ピーマン	黒糖パン(小麦 乳 大豆) じゃがいも 三温糖 こめ油 パン粉(小麦 大豆) アーモンド オリーブ油 三温糖 オリーブ油 米 麦 こめ油 こめ油	塩 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース 豚だし骨 塩 こしょう イタリアンドレッシング(大豆 りんご 塩 こしょう 酢) 醤油 塩 カレー粉 鶏だし骨 塩 こしょう トマトソース(大豆) 白ワインピネガー 塩 こしょう
20 月	魚のトマトソース焼き じゃが芋とブロッコリーのサラダ みかん	ほき チーズ(乳) じゃが芋とブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン みかん	じゃがいも アーモンド オリーブ油 三温糖	
21 火	麦ごはん 根菜のごま汁 さばの塩焼き もやし炒め	鶏肉 赤みそ さば 豚肉 厚揚げ	人参 大根 葉ねぎ こんにゃく おろしにんにく もやし 人参 にら	米 麦 じゃがいも ごま こめ油	料理酒 かつお節 塩 料理酒 醤油 塩 オイスターソース
22 水	海鮮焼きそば 中華くらげ和え スナックアーモンド バーガーパン	イカ えび あさり 貝柱 のり わかめ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 きくらげ 春巻き(小麦 大豆) 大根 きゅうり くらげ(小麦 乳 大豆)	中華麺(小麦 大豆) こめ油 鶏肉 豚肉 ごま サラダ油 三温糖 ごま油	塩 醤油 チキンブイヨン(鶏肉) 薄口醤油 酢
24 金	キャベツのスープ 豆腐ハンバーグ ビーンズサラダ	ベーコン(卵) 豚肉 豆腐 卵 ミックスビーンズ 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ 玉ねぎ	こめ油 パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 三温糖 三温糖 オリーブ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース カレー粉 酢 醤油 こしょう
27 月	オムライス あお豆サラダ フルーツ白玉	鶏肉 オムライス(卵 大豆) ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン あお豆 きくらげ もやし 人参 みかん パイン 黄桃 ナタデココ シークワーサー果汁	米 麦 こめ油 三温糖 白玉だんご グラニュー糖	醤油 塩 ケチャップ こしょう 鶏だし骨 醤油 酢 塩 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
28 火	麦ごはん 種実入りカレー トンカツ コールスローサラダ シークワサーアイス	鶏肉 トンカツ(卵 小麦 大豆 豚肉)	玉ねぎ ピーマン おろしにんにく 人参 おろししょうが(小麦) キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン ピクルス レモン果汁	米 麦 じゃがいも 栗 こめ油 サラダ油 アーモンド 三温糖	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 鶏だし骨 ノンエッグマヨネーズ 酢 塩 こしょう

※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・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・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(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 豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・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マギー(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) ⑫豚だし骨(豚肉)