2023年（R5）
名護市
羽地学校給食センター
TEL58-1233

２月の予定献立表

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13～20%
○脂質（小中共通）
　摂取エネルギー全体の20～30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

「豆」をもっと好きになろう！

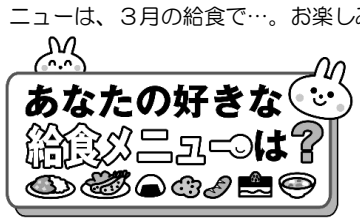
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

献立名	1(水)	2(木)	3(金)		
	とり肉のハニーマスタード焼き 牛乳 野菜ソテー コッペパン 白菜のクリームスープ	ピーナッツ和え 牛乳 みかん クファジューシー 冬瓜ンブシー	さばの香味だれ焼き 牛乳 節分豆 切干大根のゆかり和え 麦ごはん けんちん汁 豆の力 節分献立		
献立名	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金) 真喜屋小４年　欠食
	イタリアンサラダ 牛乳 オレンジ ツナライス 厚揚げのトマト煮	きびなごの磯辺揚げ 牛乳 みかん ピーマンの炒め物 麦ごはん 大根のみそ汁	野菜とたまごのソテー 牛乳 イチゴミックスジャム コッペパン ポークビーンズ	いもいもミルクかりんとう 牛乳 梅じゃこ和え カレーうどん	ごま菓子 牛乳 きゅうりのキムチ和え マーボー丼
献立名	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	牛乳 オレンジ 春巻 炒飯 中華和え	ココアむしケーキ 牛乳 かきたま汁 もずく丼	ミートボール 牛乳 オレンジ ひじきと枝豆サラダ 黒糖パン ポトフ風	タピオカウブサー 牛乳 寒天ウサチ 沖縄やきそば	グルクンのもずくあんかけ 牛乳 みかん 千切りイリチー 麦ごはん 中身汁
献立名	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)　天皇誕生日	24(金) 羽地幼　欠食
	スパニッシュオムレツ 牛乳 バナナ 海そうサラダ パエリア	さばの南部焼き 牛乳 みかん パパイヤイリチー 麦ごはん 豆乳みそ汁	じゃがかま揚げ 牛乳 ミルメークココア 大根のツナ和え やきうどん		フルーツ白玉 牛乳 タコライス アーサ汁
献立名	27(月)	28(火)			
	ほうれん草のごま和え 牛乳 みかん 深川めし 大根のそぼろ煮	チキンカツ 牛乳 ブロッコリーサラダ 試験にカツ!カレー			

卒業する中学３年生、小学６年生を対象にもう一度食べたい「リクエストメニュー」を調べました。

中学３年生の人気ベスト３は…！

（羽地中、緑風学園、屋我地ひるぎ学園）以下の通りです。
さっそく２月のメニューに♪カレーライスは高校入試に向けてゲン担ぎでカツカレーにしました。人気ナンバーワンのメニューは、３月の給食で…。お楽しみに！



第１位
　???
第２位
　カレー
第３位
　タコライス

名護市で作られた食材！

羽地米、冬瓜、パパイヤ、ねぎ、きゅうり、もやし、にら、大根、キャベツ、たんかん、シークヮーサー果汁、とうふ、とり肉

が給食に登場する予定です♪
給食では名護市産や県産の食材を中心に使用しています。

※ 給食に関する問い合わせは　：名護市教育委員会　総務課　学校給食係　☎５３－１２１２（内線　１２１　／　１３０）

令和5年2月　　詳　細　献　立　表

羽地給食センター
TEL 58-1233

★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。その時は、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　〈赤〉〈緑〉〈黄〉の働きと使用食材名			
			〈赤〉おもに血・肉・骨となる 1・2群（たんぱく質・無機質）	〈緑〉おもに体の調子を整える 3・4群（ビタミン・無機質）	〈黄〉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	牛乳	コッペパン			コッペパン（小麦　乳　大豆）	
		白菜のクリームスープ	鶏肉、白花豆・白いんげん豆ペースト、加工乳	白菜、にんじん、小松菜	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	野菜ブイヨン
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉	シークヮーサー果汁	はちみつ	しょうゆ、粒マスタード、赤ワイン
		野菜ソテー	ベーコン（豚肉）	にんじん、キャベツ、ピーマン、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
2／木	牛乳	クファジューシー	豚肉、チキアギ（大豆）、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		冬瓜ンブシー	豚肉、豆腐、赤みそ	冬瓜、こんにゃく、いんげん	こめサラダ油	みりん、かつおだし
		ピーナッツ和え	白かまぼこ（大豆）、白みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん	ピーナッツバター、三温糖	酢
		みかん		たんかん		
3／金	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		けんちん汁	厚揚げ	にんじん、冬瓜、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	ごま油	しょうゆ、かつおだし
		さばの香味だれ焼き	さば	しょうが、玉ねぎ	三温糖、でん粉、ごま油	料理酒、しょうゆ、みりん、たかのつめ
		切干大根のゆかり和え	ハム（大豆　豚肉）	切干大根、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ	ゆかり
		節分豆	大豆			
6／月	牛乳	ツナライス	ツナ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、あお豆、にんにく	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ、豚だし
		厚揚げのトマト煮	厚揚げ、鶏肉	なす、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	こめサラダ油、三温糖	ケチャップ、デミグラスソース、豚だし
		イタリアンサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり	オリーブ油、三温糖	ジェノバペースト（乳）
		オレンジ		オレンジ		
7／火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		大根のみそ汁	油揚げ、赤みそ、白みそ	大根、えのきたけ、葉ねぎ		かつおだし
		きびなごの磯辺揚げ	きびなご、青のり		でん粉、小麦粉、揚げ油	
		ピーマンの炒め物	豚ひき肉	にんじん、パパイヤ、ピーマン、にんにく	ごま油、三温糖、白ごま	トウバンジャン、しょうゆ、みりん、料理酒
		みかん		たんかん		
8／水	牛乳	コッペパン			コッペパン（小麦　乳　大豆）	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、いんげん、トマト缶	じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、小麦粉	ケチャップ、ウスターソース、豚だし
		野菜とたまごのソテー	ベーコン（豚肉）、卵	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
		イチゴミックスジャム			イチゴミックスジャム（りんご）	
9／木	牛乳	カレーうどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ	うどん（小麦）、こめサラダ油	カレールウ、しょうゆ、かつおだし
		いもいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		紅いも、さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
		梅じゃこ和え	ちりめんじゃこ	こまつな、キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお（りんご）、しょうゆ
10／金	牛乳	マーボー丼（麦ごはん）			米、麦	
		マーボー丼（具）	豆腐、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、なす、にら、木くらげ、にんにく、しょうが	ごま油、でん粉	テンメンジャン（小麦　ごま　大豆）、トウバンジャン、中華ベース（小麦　大豆　牛肉　豚肉　ゼラチン　ごま）
		きゅうりのキムチ和え	鶏肉	きゅうり、コーン缶	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢、キムチ味（りんご　大豆）
		ごま菓子		レーズン	白ごま、黒ごま、コーンフレーク（大豆）、バター、マシュマロ（ゼラチン）	
13／月	牛乳	炒飯	豚肉、卵	にんじん、玉ねぎ、いんげん	米、麦、こめサラダ油	しょうゆ
		中華和え	ツナ	木くらげ、こまつな、もやし、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
		春巻	春巻（小麦　大豆　豚肉）		揚げ油	
		オレンジ		オレンジ		
14／火	牛乳	もずく丼（麦ごはん）			米、麦	
		もずく丼（具）	もずく、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、グリンピース、コーン缶、木くらげ	三温糖、こめサラダ油、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		かきたま汁	卵、豆腐、わかめ	冬瓜、えのきたけ	でん粉	しょうゆ、かつおだし
		ココアむしケーキ	脱脂粉乳		小麦粉、ココア、グラニュー糖、チョコチップ（乳大豆）	ベーキングパウダー
15／水	牛乳	黒糖パン			黒糖パン（小麦　乳　大豆）	
		ポトフ風	ウインナー（豚肉）	にんじん、白菜、ブロッコリー、パセリ	じゃがいも	野菜ブイヨン
		ミートボール	ビッグ肉団子（小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉　りんご）			
		ひじきと枝豆サラダ	ひじき、鶏肉	あお豆、キャベツ、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
		オレンジ		オレンジ		
16／木	牛乳	沖縄やきそば	豚肉、チキアギ（大豆）	にんじん、キャベツ、もやし、にら、木くらげ	沖縄そば（小麦　大豆）、こめサラダ油	しょうゆ
		寒天ウサチ	わかめ	こんにゃく寒天、にんじん、きゅうり	三温糖、白ごま	しょうゆ
		タピオカウブサー	きな粉		タピオカ粉、紅いも、三温糖	
17／金	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		中身汁	豚中身、豚肉	こんにゃく、しいたけ、葉ねぎ、しょうが		しょうゆ、豚だし、かつおだし
		グルクンのもずくあんかけ	グルクン、もずく	にんじん、玉ねぎ	でん粉、小麦粉、揚げ油	みりん、しょうゆ、かつおだし
		千切りイリチー	昆布、チキアギ（大豆）	切干大根、にんじん、こんにゃく、からしな	こめサラダ油	しょうゆ、かつおだし
		たんかん		たんかん		
20／月	牛乳	パエリア	えび、あさり	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	米、麦、バター	しょうゆ、野菜ブイヨン、うっちん粉
		スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン（豚肉）、チーズ	玉ねぎ、ほうれん草	じゃがいも、こめサラダ油	
		海そうサラダ	海そう（茎わかめ、昆布、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ）、かにかま	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
		バナナ		バナナ		
21／火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		豆乳みそ汁	厚揚げ、赤みそ、白みそ、豆乳	玉ねぎ、こまつな、えのきたけ	じゃがいも	かつおだし
		さばの南部焼き	さば	しょうが	三温糖、白ごま、黒ごま	しょうゆ、みりん、料理酒
		パパイヤイリチー	チキアギ（大豆）、ツナ	パパイヤ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
		みかん		たんかん		
22／水	牛乳	焼きうどん	鶏肉、チキアギ（大豆）	にんじん、キャベツ、長ねぎ、こまつな、えのきたけ	うどん（小麦）、こめサラダ油	しょうゆ
		じゃがかま揚げ	おから、かにかま、卵	ピーマン	じゃがいも、でん粉、揚げ油	
		大根のツナ和え	ツナ	大根、きゅうり	三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
		ミルメーク			ミルメークココア（大豆）	
24／金	牛乳	タコライス（麦ごはん）			米、麦	
		タコライス（ミート）	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー	にんじん、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶	こめサラダ油	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー
		タコライス（野菜チーズ）	チーズ	キャベツ		
		アーサ汁	アーサ、豆腐			しょうゆ、かつおだし
		フルーツ白玉		パイン、もも缶、レーズン	白玉もち団子、カットゼリー（りんご）	
27／月	牛乳	深川めし	あさり、白かまぼこ（大豆）	にんじん、しいたけ、しょうが	米、麦	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉、厚揚げ	玉ねぎ、大根、こんにゃく、いんげん、にら	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		ほうれん草のごま和え		ほうれんそう、もやし、にんじん	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		みかん		たんかん		
28／火	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		カレーライス	鶏肉	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、なす、パパイヤ、にんにく	じゃがいも、こめサラダ油	カレールウ、デミグラスソース、しょうゆ、ウスターソース、鶏だし骨
		チキンカツ	チキンカツ（小麦　大豆　鶏肉）		揚げ油	
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン缶		塩ドレッシング（大豆　ごま）

※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・ちんご・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・のり等の海藻類や、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・ﾜｲﾝﾋﾞﾈｶﾞｰ(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ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ(小麦・鶏肉)　⑦ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳・大豆)　⑧ﾊﾞﾀｰ(乳)　⑨ごま油(ごま・大豆)　⑩ﾉﾝｴｯｸﾏﾖﾈｰｽ(大豆)　⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)　⑫豚だし骨(豚肉)