

献立名	食事のマナーを見直そう		1(水) 十三祝い献立	2(木)	3(金)
	給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、足をイスにあげたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。家庭でも食事マナーについて考えてみませんか？		みかん クーブイリチャ 魚天ぷら 黒米ごはん 中身汁	リンゴ マカロニ サラダ ポイル ウイナー コッペパン ミネストローネ	節分豆 白和え かみかみ揚げ 青菜 たきこみごはん
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	ブルーベリー 海藻サラダ 千草焼き 麦ごはん チキンカレー	アーモンド パンパンジー サラダ かぼちゃ ナントウ 沖縄風 焼きそば	春雨の 中華サラダ きびなごの ゆかり粉揚げ 麦ごはん マーボー 大根	みかん ブロッコリー サラダ 魚の バジル焼き あみパン ポークビーンズ	もも缶 大根の 梅肉和え 肉だんご たきこみ チャーハン
献立名	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	ネーブル もずく丼 麦ごはんの上に もずく丼の具を のせてください	ココアケーキ 温野菜サラダ スパゲティ ボンゴレ	大根の うっちゃん漬け さばの塩焼き 麦ごはん じゃが芋の そぼろ煮	キャベツ サラダ 豆腐の ミートローフ バーガーパン クラムチャウダー	チーズ フルーツ和え アスパラソテー オムライス ケチャップライス うすやきたまご ケチャップ
	20(月)	21(火) 名護幼弁当会	22(水) 大北幼弁当会	23(木)	24(金)
	人参しりしりー さばの 梅みそ焼き きびごはん きのことスープ	ソファール ブロッコリー サラダ ポテトの チーズ焼き スパゲティ ナポリタン	ヨーグルト和え ビビンバ ごはんの上に ビビンバの具を のせる たまごスープ	天皇誕生日 3月は、大北小 給食委員さん たちが考えた献立 が登場します。 楽しみにしてて ください	パイン缶 インゲンの ゴマ和え 焼き豆腐の きのことあんかけ 五目炊き込み ご飯
献立名	27(月)	28(火)	成長期にとりたい栄養がたっぷり		
	みかん チヨレギ風 サラダ ヤンニャム チキン 麦ごはん 春雨スープ	チーズ大福 きのこの マリネ さつま芋の シナモン揚げ すき焼きうどん	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」とも呼ばれています。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。 2月3日は節分です。豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう		

2023年 2 月 献 立 ※揚げ油（大豆）は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★ 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			
			おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)	調味料
1 (水)	○	黒米ごはん			米 黒米	
		ななみ汁	豚中身 豚肉	しいたけ こんにやく 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
		クレープイリチャー	昆布 ツナ	切干大根 人参 からし菜	こめ油	シママース 醤油 みりん かつおだし汁
		魚天ぷら	ホキ たまご 青のり粉		揚げ油	シママース
		みかん		みかん		
2 (木)	○	コッペパン			コッペパン【小麦・乳・大豆】	
		ミネストローネ	鶏肉	人参 玉葱 セロリ キャベツ パセリ粒 ニンニク トマト	バスタ【小麦】こめ油	ケチャップ シママース こしょう みりん 豚だし骨
		ポイルウインナー	ウインナー【小麦 牛肉 豚肉】			
		マカロニサラダ	ツナ	トマト ほうれん草 人参	エッグケアー【大豆 リンゴ】三温糖 アーモンド	シママース こしょう 酢 コールスロードレ【たまご 大豆】
		リンゴ		りんご		
3 (金)	○	青菜炊き込みご飯	ちりめん 油揚げ【大豆】	人参 たけのこ からし菜	米 麦 こめ油 ゴマ	シママース 醤油 粉かつお
		かみなみ揚げ	もずく さきイカ たまご	玉葱 にら	小麦粉 揚げ油	シママース
		白和え	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 もやし	三温糖 ごま	醤油
		粉分まめ	大豆			
					米 麦	
6 (月)	○	麦ごはん			こめ油 くり	
		チキンカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク しょうが		カレールー カレー粉 ウスター 豚だし骨
		千草焼	千草焼【たまご 小麦 乳 大豆 鶏肉】			
		海藻サラダ	海藻 ツナ	胡瓜 大根		焼酎ごまドレ【小麦・大豆・ごま】
		ブルーン		ブルーン		
7 (火)	○	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ【小麦・大豆】	玉葱 人参 しめじ キャベツ 水くらげ もやし にら	沖縄そば【小麦粉・大豆】こめ油	シママース こしょう 醤油 ウスター ケチャップ
		かぼちゃサントウ	きなこと【大豆】	かぼちゃ シークワサー果汁	グラニュー糖 タビオカ粉	シママース
		パンパンジーサラダ	鶏ささみ わかめ	胡瓜 大根 人参	ごま	焼酎焼酎ドレ【ごま 小麦 大豆 鶏 豚】
		アーモンド			アーモンド	
					米 麦	
8 (水)	○	麦ごはん			三温糖 こめ油 ごま油 かつくり粉	豚だし骨 醤油 みそ 豆板醤【28品目なし】
		マーボー大根	豆腐 豚ひき肉 大豆	大根 人参 玉葱 にら ニンニク 生姜	かたくり粉 小麦粉 揚げ油	シママース ゆかり粉【しそ 塩】
		きびなごのゆかり粉揚げ	きびなご			
		春雨の中巻サラダ	とりささみ	人参 もやし ほうれん草	春雨 三温糖 ごま油 ごま	シママース 醤油 和風ドレ【小麦 大豆 リンご】
					あみパン【小麦・乳・大豆】	
9 (木)	○	あみばん			じゃが芋 三温糖 こめ油	シママース こしょう 赤ワイン 豚だし骨
		ボークビーゼンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト ニンニク		シママース こしょう バジル粉 白ワイン
		魚のバジル焼き	ホキ	ニンニク	オリーブ油	イタリアンドレ【たまご 小麦 大豆 豚 リンご】
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	フレンチドレ【28品目なし】 酢
		みかん		みかん		
10 (金)	○	たきこみチャーハン	焼糸たまご 無添加ベーコン【豚 鶏 大豆】豚肉	人参 玉葱 たけのこ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
		肉だんご	肉だんご【鶏 豚 大豆 小麦 ごま リんご】			
		大根の梅肉和え	ちりめん 糸附り	大根 胡瓜	三温糖	酢 梅びしお【リンご】
		もも缶		もも缶		
					米 麦	
13 (月)	○	麦ごはん			じゃが芋	みそ 粉かつお
		じゃが芋の味噌汁		えのき 大根 ねぎ	こめ油 三温糖	醤油 みりん 料理酒 豆味噌【28品目なし】 かつおだし汁
		もずく丼の具	もずく 豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン コーン 生姜		
		ネーブル		ネーブル		
					スパゲティ【小麦】こめ油 オリーブ油	シママース こしょう 醤油
14 (火)	○	スパゲティボンゴレ	あさり えび イカ	玉葱 ビーマン 人参 マッシュルーム トマト ニンニク	エッグケアー【大豆 リんご】三温糖	シママース 焼酎ごまドレ【小麦・大豆・ごま】
		温野菜サラダ	鶏ささみ	トマト ブロッコリー コーン	小麦粉 ミックス粉【小麦 乳 大豆】グラニュー糖 マーガリン くるみ	ココア チョコ
		ココアケーキ	たまご 牛乳			
					米 麦	
					じゃが芋 こめ油 三温糖 かたくり粉	醤油 みりん かつお節
15 (水)	○	麦ごはん			三温糖	料理酒 シママース こしょう
		じゃが芋のそばろ煮	鶏ひき肉	玉葱 ねぎ 生姜		シママース うっちゃん粉 酢
		さばの塩焼き	さば			
		大根のうっちゃん漬け		大根		
					バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
16 (木)	○	バーガーパン			じゃが芋 小麦粉 マーガリン こめ油	シママース こしょう ローレル粉 豚だし骨
		グラムチャウダー	あさり 白花豆 スキムミルク【乳】チーズ【乳】	人参 玉葱 グリンピース	パン粉 こめ油 三温糖 かたくり粉	シママース こしょう ケチャップ ウスター デミグラソース
		豆腐のミートローフ	鶏・牛ひき肉 豆腐 スキムミルク【乳】	玉葱 ビーマン		シママース 醤油 フレンチドレ【28品目なし】
		キャベツサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	
					米 麦 こめ油	シママース こしょう オイスター【28品目なし】
17 (金)	○	オムライス	鶏肉 オムライスシート【たまご】	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース		白ワイン 豚だし骨 ケチャップ
		アスパラソテー	ウインナー【鶏 豚】	キャベツ コーン アスパラ	オリーブ油	シママース こしょう 醤油
		フルーツ和え	丹波の黒豆	バイン缶 みかん缶 もも缶	グラニュー糖	赤ワイン
		型抜きチーズ	チーズ【乳】			
					米 もちきび	
20 (月)	○	きびごはん			かたくり粉	シママース 醤油 豚だし骨
		きのこスープ		しいたけ しめじ えのき 小松菜 生姜	ごま 三温糖 こめ油	梅びしお【りんご】みそ 料理酒 みりん
		さばの梅みそ焼き	さば	人参 玉葱 にら		シママース こしょう 醤油
		人参しりしり	たまご ツナ			
					スパゲティ【小麦】こめ油 オリーブ油 三温糖	シママース ケチャップ ウスター こしょう バジル粉
21 (火)	○	スパゲティボンゴレ	ウインナー【鶏 豚】鶏肉	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト ニンニク	じゃが芋 さつまいろ マーガリン	シママース
		ポテトのチーズ焼き	無添加ベーコン【豚 鶏 大豆】豆乳 チーズ【乳】	ミックス野菜 パセリ粒		コールスロードレ【たまご 大豆】こしょう 醤油
		コーンと胡瓜のサラダ	白花豆	コーン 胡瓜 キャベツ	三温糖	
		ソフール	ソフール【乳 ゼラチン】			
					米 麦	
22 (水)	○	麦ごはん			かたくり粉	シママース 醤油 豚だし骨
		たまごスープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	三温糖 こめ油 ごま	料理酒 醤油 みりん 豆板醤【28品目なし】 酢
		ビビンバの具	牛肉 豚肉	たけのこ 玉葱 ニンニク 人参 もやし 小松菜		
		ヨーグルト和え	ヨーグルト【乳】	みかん缶 バイン缶 ナタデココ		
					米 麦 こめ油	醤油 シママース みりん 粉かつお
24 (金)	○	五目炊き込みごはん	豚肉 油揚げ【大豆】	人参 ごぼう 青豆 しいたけ	三温糖 かたくり粉	醤油 みりん かつおだし汁
		焼き豆腐のきのこあんかけ	豆腐	しめじ えのき ねぎ		
		インゲンゴマ和え		インゲン 大根 人参	三温糖 ごま	シママース 焼酎ごまドレ【小麦・大豆・ごま】 醤油 酢
		バイン缶		バイン缶		
					米 麦	
27 (月)	○	麦ごはん			春雨	料理酒 醤油 シママース 豚だし骨 ローレル
		春雨スープ	豚肉	白菜 ねぎ	かたくり粉 ごま油 揚げ油 三温糖 はちみつ	ケチャップ コチジャン【大豆】
		ヤンニャムチキン	鶏肉	ニンニク		ナムルドレ【ごま 小麦 大豆 鶏 豚】
		チョレギ風サラダ	わかめ のり	キャベツ 小松菜 胡瓜	ごま	
		みかん		みかん		
28 (火)	○	すき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ【大豆】	白菜 人参 玉葱 長ネギ ほうれん草 しいたけ	うどん【小麦】こめ油 三温糖	醤油 みりん 料理酒
		まつま芋のシナモン揚げ			さつまいろ 揚げ油 三温糖 アーモンド粉	シナモン
		きのこのマリネ		しめじ えのき エリンギ マッシュルーム ニンニク レンコンササゲ	オリーブ油 三温糖	酢 シママース こしょう
		チーズ大福	チーズ大福【乳 大豆】			

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・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・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。

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・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カレーフレーク（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）⑩ハヤシルー（小麦・大豆・牛肉）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、アーサ、わかめ、海藻等、しらす干し、ちりめんなどの小魚、ササリなどの二枚貝にはエビ、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。

調理料
アレルギー
表示