



2月給食だより



毎月19日は
食育の日！

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

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。

献立名 かぜにまけないじょうぶなからだ	密なご産(県産)食材 2月の食材 ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・冬瓜・葉ねぎ ・きゃべつ・もやし ・パパイヤ・にら ・きゅうり・大根 ・からし菜・セロリ ・島みかん 給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。	1(水) 屋部小5年2組献立 美ら屋部あえ ふーいりちー ゆかりごはん 中身汁 牛乳	2(木) 酢みそあえ くだもの マスのゆかり揚げ クープじゅーしー 十三祝にちなんで 牛乳	3(金) たくあんあえ 手巻き寿司(納豆・卵焼き・のり) 麦ごはん 豚汁 節分にちなんで 牛乳
献立名 6(月) 黄桃缶 手作りふりかけ イカ小判 あわごはん 厚揚げと野菜のうま煮 牛乳	7(火) 黒糖 蒸しケーキ スーナー 野菜そば(麺・汁) ♡リクエスト大宮6-3♡ 牛乳	8(水) 鉄骨サラダ くだもの ドライカレー ナン マッシュルームスープ 牛乳	9(木) かみかみあえ くだもの 厚揚げの肉みそあんかけ ひじきごはん 肉の日メニュー♪ 牛乳	10(金) ジャーマンポテト ハンバーグのデミタリソース なかよしパン 冬野菜のミネストローネ 牛乳
献立名 13(月) ナタデココ入りフルーツポンチ そばろ丼(いり卵・肉そば) 麦ごはん 具だくさんみそ汁 ♡リクエスト大宮6-1♡ 牛乳	14(火) エクレー 具だくさんオムレツ ナッツサラダ コンメランザーネ バレンタインメニュー♪ 牛乳	15(水) きびなのアーサソース くだもの 卵入り入参しりしー 麦ごはん ゆし豆腐汁 牛乳	16(木) 鶏肉のピリ辛焼き くだもの パンパンジーサラダ 中華おこわ 牛乳	17(金) 野菜たっぷりソーテー 魚のバジル焼き ヨーグルト クラムチャウダー 牛乳
献立名 20(月) アーモンド入りコーンスロー タコライス(ミート・チーズ) 麦ごはん ヌードルスープ ♡リクエスト安和6年♡ 牛乳	21(火) 海藻サラダ ひとくち桃あんまん ナッツと小魚 黒糖がらめ 豚キムチうどん 牛乳	22(水) 鯖の中華風 ごまみそあん チンジャオロース 麦ごはん ほうれん草のかきたまスープ 牛乳	23(木) 天皇誕生日 牛乳	24(金) ビーンズサラダ くだもの きなこあげパン ポトフ ♡リクエスト屋部6-1・大宮6-3♡ 牛乳
献立名 27(月) イカフライ 大根のさっぱりあえ 麦ごはん ポパイカレー 牛乳	28(火) シークワサー カステラ かぼちゃサラダ キャベツのペペロンチーノ 牛乳	大豆のよさを見直そう！ 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性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……骨粗しょう症予防 ●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 ※大豆には有効性については、まだ十分な情報はありません。 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！		

屋部学校給食センター

日 曜 日	献 立 名	お づ の グ ル ー プ			の 用 意 と 使 用 食 材 名		調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・鉄質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・鉄質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・鉄質)			
1 水	ゆかりごはん				※		ゆかり
	中華汁	豚肉 豚中身	椎茸 ごんにゃく 真ねぎ しょうが				醤油 シママース 葱 みりん 粒かつお 粒だし
	焼らばあえ ふーいりちー	ハム (豚・鶏・大豆) 鶏胸肉 鶏胸 ツナ缶 (大豆) チキタギ (大豆)	人蔘 ちやし きゅうり きくらげ 人蔘 きゅうり くらし菜	ごま 醤油 三温糖 ごま油 粒 (小豆・大豆) ごま油			酢 醤油 シママース 醤油 シママース こしょう
2 木	クレープジュシー	豚肉 鶏肉 大豆 カスチラかまぼこ (豚・大豆) 塩漬け	人蔘 椎茸 あお豆	※ 炭 ごま ごま油			醤油 シママース みりん 葱 粒かつお
	マスのゆかりあげ		マスのゆかりあげ (小豆・大豆) 大豆油				
	新みそあえ くだもの	いり 甘口ひき	大根 きゅうり 人蔘 ちやし みかん類	三温糖			酢 シママース
3 金	煮ごはん			※ 炭			
	豚汁	豚肉 豆腐 塩漬け 煮みそ	大根 人蔘 ごぼう ごんにゃく 真ねぎ しょうが	醤油			粒かつお
	手巻巻 (納豆) 手巻巻 (卵焼き) 手巻巻 (焼きのり) たくあんあえ	スティック納豆 (小豆・大豆) 鶏胸 オークションキング しらす 焼きのり		ごま油 粒 (小豆・大豆)			シママース こしょう 醤油 醤油 シママース 醤油 シママース 醤油 シママース
4 土	あむごはん		きゅうり きゅうり たくあん (小豆・大豆) 小松菜	三温糖 ごま			醤油 シママース
	厚揚げと野菜のうま煮	豚肉 厚揚げ	大根 人蔘 ごんにゃく だしのこ 椎茸 いんげん	じゃがいも ごま油 三温糖			醤油 みりん 葱 シママース 粒かつお
	イカ小舞		イカ小舞 (いり・大豆)				
5 日	手作りふりかけ	しらす 煮けずり 煮のり		三温糖 ごま			ゆかり 醤油 みりん
	真味出 (もも)		真味出 (もも)				
	沖縄そば (緑) 沖縄そば (汁) スーナー 黒糖黒しケーキ			沖縄そば (小豆・大豆) きゅうり 人蔘 だまねぎ ちやし くら 豆腐 ツナ缶 (大豆) 甘口ひき 黒糖黒しケーキ (小豆・乳)	沖縄そば (小豆・大豆) ごま油 三温糖 ごま ごま油		醤油 みりん シママース 粒かつお 粒だし
6 月	ナン			ナン (小豆・大豆)			
	マッシュルームスープ	豚肉 白いんげん豆ペースト 乾燥椎茸	マッシュルーム しめじ 人蔘 だまねぎ 椎茸パセリ	じゃがいも			ポウチントウ (小豆・乳・大豆・牛・鶏) シママース こしょう 粒だし
	ドライカレー	牛肉 豚肉 鶏レバー 大豆たんぱく レンズ豆	だまねぎ 人蔘 ビーマン こんにゃく しょうが	ごま油			カレー粉 カレーフレーク マドラスカレー粉 (小豆・大豆・りんご) ウスターソース
7 火	鶏骨サラダ	さくひ ひとき 大豆	きゅうり 人蔘 小松菜 シークワーサー果汁	ごま ごま油 三温糖			醤油 酢
	くだもの		りんご (冷凍)				
	ひじきごはん	豚肉 ひじき 塩漬け 煮みそ (大豆) しらす 大豆	人蔘 にぼし 椎茸 いんげん	※ 炭 ごま油			醤油 シママース みりん 粒だし
8 水	厚揚げの肉みそあんかけ	厚揚げ 豚肉 煮みそ 白みそ	だまねぎ くら こんにゃく しょうが	三温糖 ごま油 せんね			醤油 みりん 葱
	かみかみあえ	さきいか (いり・乳)	ハバイヤ 人蔘 きゅうり あお豆	アーモンド 三温糖			酢 醤油 シママース
	くだもの		くだもの				
9 木	ななふしパン			ななふしパン (小豆・乳・大豆)			
	各野菜のミネストローネ	ベーコン (豚・大豆)	きゅうり 人蔘 だまねぎ セロリ 大根 カリフラワー あお豆 トマト缶 こんにゃく	三温糖			シママース こしょう 醤油 粒だし
	ハンバーグのデミタスのソース	ハンバーグ (大豆・豚・鶏)	マッシュルーム しめじ えのき	三温糖 せんね			クチャップ デミタスソース ウスターソース
10 金	ジャーマンポテト	ウィンナー (豚)	だまねぎ 人蔘 ビーマン こんにゃく	じゃがいも ごま油			醤油 シママース こしょう
	煮ごはん			※ 炭			
	真だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 煮みそ 白みそ	大根 人蔘 しめじ こんにゃく 小松菜	醤油 じゃがいも			粒かつお
11 土	もろろろ (いり・肉・肉をぼろろ)	豚肉 豚肉 高野豆腐 (大豆) 椎茸	きくらげ 人蔘 だまねぎ こんにゃく	ごま油 三温糖			醤油 葱 みりん シママース
	ナタデココ入りフルーツポンチ		ナタデココ みかん バナナ フルーツカクテル缶 (もも) シークワーサー果汁	カラフルボール			
	コンメンランザーネ	豚肉	塩けずり だまねぎ 人蔘 きくらぎ マッシュルーム ビーマン トマト缶 こんにゃく	スリグティ (小豆) オリーブ油			シママース クチャップ こしょう ワイン 七味唐辛子 (ごま)
12 日	真だくさんおムレツ	椎茸 しらす ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳)	おひさま だまねぎ マッシュルーム あお豆 こんにゃく	ごま油			シママース こしょう チキンコンソメ (乳・小豆・大豆・鶏)
	ナッツサラダ	ハム (豚・鶏・大豆)	きゅうり 人蔘 きゅうり	アーモンド くるみ ノンエッグマヨ 三温糖			シママース こしょう 酢
	エクレア		エクレア (小豆・乳・卵・小麦・ゼラチン)				
13 月	煮ごはん			※ 炭			
	真だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 煮みそ 白みそ	大根 人蔘 しめじ こんにゃく 小松菜	醤油 じゃがいも			粒かつお
	もろろろ (いり・肉・肉をぼろろ)	豚肉 豚肉 高野豆腐 (大豆) 椎茸	きくらげ 人蔘 だまねぎ こんにゃく	ごま油 三温糖			醤油 葱 みりん シママース
14 火	ナタデココ入りフルーツポンチ		ナタデココ みかん バナナ フルーツカクテル缶 (もも) シークワーサー果汁	カラフルボール			
	コンメンランザーネ	豚肉	塩けずり だまねぎ 人蔘 きくらぎ マッシュルーム ビーマン トマト缶 こんにゃく	スリグティ (小豆) オリーブ油			シママース クチャップ こしょう ワイン 七味唐辛子 (ごま)
	真だくさんおムレツ	椎茸 しらす ベーコン (豚・大豆) チーズ (乳)	おひさま だまねぎ マッシュルーム あお豆 こんにゃく	ごま油			シママース こしょう チキンコンソメ (乳・小豆・大豆・鶏)
15 水	ナッツサラダ	ハム (豚・鶏・大豆)	きゅうり 人蔘 きゅうり	アーモンド くるみ ノンエッグマヨ 三温糖			シママース こしょう 酢
	エクレア		エクレア (小豆・乳・卵・小麦・ゼラチン)				
	煮ごはん			※ 炭			
16 木	煮ごはん			※ 炭			
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐	真ねぎ				シママース 醤油 粒かつお
	きびなごのアーサソース	きびなご アーサ	だまねぎ おひさま シークワーサー果汁	大豆油 小豆油			

〈よく使用する調味料のアレルギーの一覧〉

①唐揚げ・唐口唐揚げ(小麦・大豆) ②豚・鶏湯汁・ワインビネガー(小麦) ③カスターソース(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モミグラスソース(小巻・鶏肉) ⑦マーガリン(魚・大豆) ⑧バター(魚) 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豚だし骨(豚肉)