

令和6年

2月

東江学校給食センター
53-2543

2月

こんだてひょう

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。

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！

<p>こんだて</p>	<p>2月の名護市産食材</p> <p>豚肉 鶏肉 卵 豆腐 厚揚げ 絹豆腐 きゅうり なら 冬瓜 からし菜 島ミカン シークワーサー果汁</p> <p>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。</p>	<p>受験期の食事</p> <p>☆からだの温まる食事をとりましょう。 (いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です) ☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。 ☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。 ☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。 (脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)</p>			<p>1(木)</p> <p>豚肉のしょうがいた生姜炒め いわしのみそ煮 麦ごはん けんちん汁</p> <p>2/3 節分の日よせて</p>	<p>2(金) 久辺小3~6年欠食</p> <p>チーズ入りかぼちゃケーキ コブナッツサラダ ボンゴレスパゲティ</p>
<p>こんだて</p>	<p>5(月)</p> <p>オレンジ ①麦ごはん ②肉炒め・野菜と卵 ①②の順に盛り付け</p> <p>三色そばろ丼 県産モズクの赤だし汁</p>	<p>6(火)</p> <p>ひじきサラダ 食パン ポークビーンズ</p> <p>東江小5年生が考えたメニュー</p>	<p>7(水)</p> <p>はくさい白菜のごま和え 豆腐のそぼろあんかけ ふかがわめし深川飯</p>	<p>8(木) 東江幼欠食</p> <p>こまつな小松菜の和え物 さばの塩焼き 麦ごはん 沖縄風煮つけ</p>	<p>9(金)</p> <p>かみかみ中華サラダ 揚げチヂミ キムチ煮込みうどん</p> <p>かみかみメニュー</p>	
<p>こんだて</p>	<p>12(月)</p> <p>うちな一行事食① 13日 旧正月(旧暦1月1日) イナムドッチの「イナ」はイノシシ、「ムドッチ」はもどきの意味で、かつてはイノシシ肉を使っていたが、手に入りづらくなり、豚肉を使うようになったことから「イナムドッチ」と呼ばれています。</p> <p>けんこくきねん かりかえきゅうじつ 建国記念の日 振替休日</p>	<p>13(火)</p> <p>グーヌンクー小 グルクンのから揚げ 麦ごはん イナムドッチ</p> <p>旧正月献立</p>	<p>14(水)</p> <p>チョコバナナケーキ ピーズカレーサラダ ベーコンチーズぞうすい</p> <p>ハレンタインデー</p>	<p>15(木)</p> <p>野菜のなっとう納豆和え ひじきと豆腐の野菜揚げ 麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>16(金)</p> <p>オレンジ くるま麺ナゲット スパゲティナポリタン</p>	
<p>こんだて</p>	<p>19(月)</p> <p>ミルクもち 焼売 麦ごはん 麻婆豆腐</p> <p>中3 リクエスト給食</p>	<p>20(火)</p> <p>野菜ソテー とり肉のマーマレード焼き 黒糖パン ポトフ</p>	<p>21(水)</p> <p>マカロニサラダ 洋風卵焼き カレーピラフ</p>	<p>22(木)</p> <p>島ミカン クープイリチー 小魚のウッチン揚げ 麦ごはん 中身汁</p> <p>十三祝い献立</p>	<p>23(金)</p> <p>うちな一行事食② 22日 十三祝い(旧暦1月吉日) 五年生の初めてのトランビー祝い。お祝い料理などで健やかな成長と健康を願いましょう。クープイリチーは昆布を使うので、「よろこび」とかけて、ハシの日の料理として知られています。</p> <p>てんのつたんじょうひ 天皇誕生日</p>	
<p>こんだて</p>	<p>26(月)</p> <p>野菜のひき肉炒め さばのソース焼き 麦ごはん 県産アサと冬瓜のすまし汁</p>	<p>27(火)</p> <p>たまごサラダ 豆腐ハンバーグ 食パン パンキンスープ</p> <p>たまごサンドを作ろう!</p>	<p>28(水)</p> <p>もやしナムル 豆腐の中華あんかけ キムチチャーハン</p> <p>中3 リクエスト給食</p>	<p>29(木)</p> <p>豆乳プリン タコライス ①ごはん ②せんきゃべつ・チーズ ③ミート ④ミニトマトの順にのせる 麦ごはん チキンスープ</p> <p>東江小5年生が考えたメニュー 受験生応援献立</p>	<p>リクエスト給食スタート(1~3月) 色のついている献立名は、中学3年生を対象に「もう一度食べたい給食」アンケートであがった給食人気メニューです。</p> <p>東江小・瀬喜田小の5年生の皆さんが外国語の授業で献立作りに取り組みました。2月と3月の給食に取り入れています。</p>	

※ 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)

2024 2月 献立 東江学校給食センター
 ★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覧ください。

日 / 月 / 日	献立名	3つのグループ			の量きと使用食材名
		おもちに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもちに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもちに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1 /木	麦ごはん			米 麦	
	けんちん汁	豆腐	大根 長ネギ 人参 ごぼう 椎茸 しょうが	里芋	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	いわしのみそ煮		いわしのみそ煮(欠)		
	豚肉の生姜炒め	豚肉	たまねぎ 人参 じゃがいも キャベツ しょうが	ごめ油 三温糖	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒
2 /金	ボンゴレスパグッティ	あさり えび いか 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく	スパゲッティ(小麦) ごめ油	シママース 白ワイン 薄口醤油 こしょう ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	コブナツサラダ		フロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	アーモンド	コブナツサラダドレッシング(卵・乳・大豆) シママース
	チーズ入りかぼちゃケーキ	卵 チーズパウダー(卵)		かぼちゃ 小麦粉 ケーキミックス(小麦) 三温糖 マーガリン(乳・大豆) ほうちみつ	ベーキングパウダー
5 /月	麦ごはん			米 麦	
	モズクの赤だし汁	もずく 豆腐 あさり 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	ねぎ 冬菇		料理酒 鰹節
	三色そぼろ(肉炒め)	豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー	たけのこ 木茸 椎茸 人参 たまねぎ しょうが	三温糖 ごめ油	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒
	三色そぼろ(野菜・卵)	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	小松菜 キャベツ	ごま油	薄口醤油
	オレシジ		オレシジ		
6 /火	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	たまねぎ 人参 いんげん トマト にんにく	じゃがいも 三温糖 ごめ油 ABCマカロニ(小麦)	ケチャップ 赤ワイン シママース こしょう 豚だし骨
	グラタン	かに風味かまぼこ レンズ豆 白豆ペースト チーズ	彩り野菜ミックス たまねぎ	マカロニ(小麦) パン粉(小麦・大豆)	シママース こしょう ホウトソース(乳・小麦・鶏肉) パセリ
7 /水	ひじきサラダ	ひじき 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	大根 きゅうり 青豆 コーン	三温糖	こしょう シママース 特選酢 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)
	深川飯	あさり	ごぼう 大根 人参 椎茸 じゃがいも しょうが	米 麦	料理酒 薄口醤油 シママース みりん風 鰹節
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	えのき グリンピース しょうが	三温糖 ごめ油 片栗粉	薄口醤油 みりん風 料理酒 チキンブイヨン(鶏肉)
8 /木	麦ごはん			米 麦	
	沖縄風揚げ	豚肉 ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳) 厚揚げ 昆布	大根 人参 ごぼう こんにゃく	三温糖	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	さばの塩焼き	さば	しょうが		シママース 料理酒
	小松菜の和え物	ちくわ(欠)	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり シークワーサー果汁	三温糖	薄口醤油 特選酢
9 /金	キムチ煮込みうどん	豚肉 油揚げ	白菜 もやし 人参 じゃがいも 白ネギ(小麦・りんご・大豆) さば	うどん(小麦) 三温糖 ごめ油	キムチ(りんご・大豆) 薄口醤油 シママース 鰹節
	揚げチヂミ		揚げチヂミ(小麦・卵・大豆) 大豆油		
	かみかみ中華サラダ	ちくわ(欠)	切干大根 キャベツ 小松菜 人参	ごま油 三温糖	特選酢 薄口醤油
13 /火	麦ごはん			米 麦	
	イナムドッチ	豚肉 カステラカマボコ 厚揚げ 甘白おみそ	椎茸 こんにゃく		豚だし骨 鰹節
	グルクンのからあげ	グルクン		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース
	ヌンクー小	豚肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 からし菜 木茸 グリンピース	三温糖 ごめ油	シママース 薄口醤油 みりん風 ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
14 /水	ベーコンチーズ雑炊	無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ	ほうれん草 人参 しめじ 大根	米 麦	シママース 薄口醤油 鶏だし骨
	ビーンズカレーサラダ	ミックスビーンズ 無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖	カレー粉 シママース 薄口醤油 特選酢
	チョコバナナケーキ	卵 加工乳	バナナ	小麦粉 ケーキミックス(小麦) グラニュー糖 マーガリン(乳・大豆) チョコチップ(乳・大豆)	ビュアココア ベーキングパウダー
15 /木	麦ごはん			米 麦	
	ひじきと野菜の豆腐揚げ		ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵・小麦・大豆)		
	肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく いんげん	じゃがいも 三温糖 ごめ油	薄口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	野菜の納豆和え	ひきわり納豆(大豆・小麦) 糸ゆすり	ほうれん草 もやし 人参	白ごま	薄口醤油 粒マスタード(小麦)
16 /金	スパゲッティボリタン	鶏肉 ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	スパゲッティ(小麦) 三温糖 ごめ油 オリーブ油	シママース ケチャップ ハジル
	くるまぜナゲット		くるまぜナゲット(小麦・鶏肉・大豆)		
	コールスロー		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	特選酢 シママース こしょう
	オレシジ		オレシジ		
19 /月	麦ごはん			米 麦	
	焼売		焼売(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)		
	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 赤みそ 赤だし(大豆・鶏肉)	人参 たまねぎ 椎茸 じゃがいも にんにく	三温糖 ごめ油 ごま油 片栗粉	薄口醤油 オイスターソース(大豆) トウバンジャン ポークフィッシュ(豚肉・鶏肉)
	ミルクもち	加工乳	黄桃 バイフ	白玉団子(大豆) カラルボール(大豆) ココアツミル グラニュー糖 片栗粉	シママース
20 /火	黒糖パン			黒糖(小麦・乳・大豆)	
	ポトフ	豚肉 ウィンナー(大豆・鶏肉・豚肉・乳)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 鶏だし骨 パセリ
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレードジャム	シママース 料理酒 薄口醤油 みりん風 白ワイン
21 /水	野菜ソテー	ツパ(欠)	たまねぎ フロッコリー 人参 いんげん	ごめ油	シママース こしょう 薄口醤油
	カレーピラフ	鶏肉 あさり	人参 たまねぎ ピーマン グリンピース しょうが にんにく	米 麦 ごめ油	白ワイン ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご) シママース 薄口醤油 カレー粉 鶏だし骨
	洋風卵焼き	卵 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	彩り野菜ミックス	かぼちゃ さつまいも ごめ油	シママース こしょう 料理酒
22 /木	マカロニサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	きゅうり 人参 コーン	マカロニ(小麦) 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	シママース 粒マスタード(小麦)
	麦ごはん			米 麦	
	中身汁	豚肉 豚中身	椎茸 こんにゃく しょうが		薄口醤油 シママース 料理酒 鰹節
	小魚のウッチン揚げ	スプラット		小麦粉 片栗粉 大豆油	シママース ウッチン粉 カレー粉
26 /月	クープイリチー	焼切り昆布 赤カマボコ 豚肉	切干大根 人参	三温糖 ごめ油	薄口醤油 料理酒 みりん風 かつおだし汁 豚だし骨
	鳥ミカン		鳥ミカン		
	麦ごはん			米 麦	
	アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ 豆腐	冬瓜 えのき		料理酒 薄口醤油 シママース 鰹節
27 /火	さばのソース焼き	さば	しょうが	ごめ油 三温糖 片栗粉	シママース 料理酒 みりん風 薄口醤油 ウスターソース
	野菜のひき肉炒め	豚ひき肉 コンビーフ(ハッシュ(欠)) 油揚げ 赤みそ	キャベツ 人参 たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	三温糖 ごめ油	シママース 七味唐辛子(欠)
	食パン			食パン(小麦・乳・大豆)	
28 /水	パンクンスープ	白豆ペースト 加工乳 生クリーム(乳)	たまねぎ	かぼちゃ じゃがいも ごめ油 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	シママース こしょう パセリ 鶏だし骨
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)		
	たまごサラダ	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	きゅうり ピクルス	ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう
29 /木	キムチチャーハン	豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	白ネギ(小麦・りんご・大豆) 人参 たけのこ 椎茸 グリンピース しょうが にんにく	米 麦 ごま油 ごめ油	薄口醤油 料理酒 シママース こしょう 豚だし骨
	豆腐の中華あんかけ	豆腐	えのき 白菜 人参 しょうが	三温糖 片栗粉 ごめ油	薄口醤油 みりん風 中華ガラスープ(鶏肉・豚肉)
	もやしナムル		もやし 小松菜 人参 にんにく	ごま油 三温糖 白ごま	薄口醤油 トウバンジャン
29 /木	麦ごはん			米 麦	
	チキンスープ	鶏肉	小松菜 長ネギ コーン しょうが	春雨 ラー油	薄口醤油 シママース 鶏だし骨
	タコライス具(ミート)	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆	たまねぎ 人参 しめじ にんにく	三温糖 ごめ油	シママース ナツメグ ケチャップ デミグラスソース どんかつソース(りんご) チリパウダー
	タコライス具(野菜・チーズ)	チーズ	キャベツ		
タコライス具(ミニトマト)		ミニトマト			
豆乳プリン			豆乳プリン(欠)		

※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・ピーナツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレシジ・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・やまいちみ・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド の表示をしています。
 ※大豆油は、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・特選酢・ワインビネガー (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・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あじこ・油あげ・厚揚げ・大豆油 (大豆)
 ⑥デミグラスソース (小麦・大豆) ⑦マーガリン (乳・大豆) ⑧無塩バター (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・豚肉) ⑫豚だし骨 (豚肉)