



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。

<p>成長期にとりたい栄養がたっぷり!</p> <p>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。</p> <p>2月3日は節分です!</p> <p>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。</p>	<p>1(木) ひるぎ7年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ白玉 牛乳</p> <p>おからサラダ</p> <p>スパゲティきのこミートソース</p>	<p>2(金)</p> <p>てづくり黒糖ビーンズ 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>厚揚げの野菜あんかけ</p> <p>深川めし</p> <p>あしたは節分</p>		
<p>5(月)</p> <p>献立名</p> <p>さばの南部焼き 牛乳</p> <p>野菜いため</p> <p>麦ごはん とうふのみそ汁</p>	<p>6(火)</p> <p>献立名</p> <p>じゃこ入りオムレツ 牛乳</p> <p>キャベツ入りポテトサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>7(水)</p> <p>献立名</p> <p>ミートボール 牛乳</p> <p>ひじきと枝豆サラダ</p> <p>黒糖パン かようさんの大根 たつぱりポトフ</p>	<p>8(木)</p> <p>献立名</p> <p>いわしの生姜煮 牛乳</p> <p>クープイリチー</p> <p>赤飯 イナムドウチ</p> <p>旧正月のお祝い献立</p>	<p>9(金)</p> <p>献立名</p> <p>いかの小判焼き 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>フータシヤー</p> <p>クファージュシー</p> <p>トウシヌール</p>
<p>12(月)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ</p>	<p>13(火)</p> <p>献立名</p> <p>さつまいもごまボール 牛乳</p> <p>キムチうどん ナムル</p>	<p>14(水)</p> <p>献立名</p> <p>ブロッコリーソテー 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>チョコクリーム コッペパン ポークビーンズ</p>	<p>15(木)</p> <p>献立名</p> <p>タマナーチャンプルー 牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>ハンチュミ</p> <p>麦ごはん もずくのみそ汁</p> <p>琉球料理の日</p>	<p>16(金) 真喜屋小4年 欠食</p> <p>献立名</p> <p>うじら豆腐 牛乳</p> <p>豆乳プリン</p> <p>菜じゅーシー</p> <p>じゃがいも タシヤー</p> <p>ナンカマスク</p>
<p>19(月)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>マーボー丼</p> <p>パパイアの中華和え</p>	<p>20(火)</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>ちくわのオープン焼き</p> <p>どり鶏ごぼうごはん にかがなのごまみそ和え</p>	<p>21(水)</p> <p>献立名</p> <p>ししゃもの塩焼き 牛乳</p> <p>野菜の納豆和え</p> <p>麦ごはん すいとん汁</p>	<p>22(木)</p> <p>献立名</p> <p>グルクンのもずくあんかけ 牛乳</p> <p>ヌンクグラー</p> <p>麦ごはん 中身汁</p> <p>十三祝い</p>	<p>23(金)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ</p>
<p>26(月)</p> <p>献立名</p> <p>みかん</p> <p>タコライス</p> <p>アーサ汁</p>	<p>27(火)</p> <p>献立名</p> <p>プチ肉まん 牛乳</p> <p>野菜とささみのしょうが生姜和え</p> <p>五目あんかけそば</p>	<p>28(水) 羽地幼稚園 欠食</p> <p>献立名</p> <p>オレンジ</p> <p>野菜とたまごのソテー</p> <p>揚げパン クラムチャウダー</p>	<p>29(木)</p> <p>献立名</p> <p>ごまジャコ和え 牛乳</p> <p>チキンカツ</p> <p>勝つカレー</p> <p>がんばれ受験生!</p>	<p>よい姿勢で食べましょう</p>

令和6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			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)	
1 /木	スパゲティきのこミートソース(めん)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、木くらげ、にんにく、トマト缶	スパゲティ(小麦)、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
	スパゲティきのこミートソース(ソース)			三温糖、サラダ油	
	おからサラダ	おから、チーズ(乳)	キャベツ、きゅうり	卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
2 /金	フルーツ白玉		みかん缶、パイナップル、もも缶	白玉もち団子	
	厚揚げの野菜あんかけ	あさり、白かまぼこ	しいたけ、にんじん、いんげん、しょうが	米、麦	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
	手づくり黒糖ピーンズ	厚揚げ	白菜、玉ねぎ、ピーマン、しょうが	こめサラダ油、三温糖、でん粉	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
5 /月	みかん		みかん	黒糖、三温糖	
	麦ごはん			米、麦	
	とうろのみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	白菜、こまつな		かつおだし
6 /火	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
	野菜いため	とり肉	にんじん、もやし、キャベツ、しめじ、いんげん	こめサラダ油	しょうゆ
	スパゲティポリタン	ウィンナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	スパゲティ(小麦)、こめサラダ油	ケチャップ
7 /水	じゃこ入りオムレツ	ちりめんじゃこ、チーズ(乳)、卵	玉ねぎ、豆苗	こめサラダ油	
	キャベツ入りポテトサラダ		キャベツ	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、三温糖	種入りマスタード
	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
8 /木	ポトフ	ウィンナー(豚肉)	にんじん、大根、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	ミートボール(小麦 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉)			
	ひじきと枝豆サラダ	ひじき、ツナ	あお豆、キャベツ、しょうが	三温糖、白ごま	酢、しょうゆ
9 /金	赤飯	小豆		米	
	イナムドゥチ	豚肉、白かまぼこ、厚揚げ、甘口みそ	こんにゃく、大根、しいたけ		豚だし、かつおだし
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦 大豆)			
13 /火	クープイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく	こめサラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
	クワファジュシー	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
	いかの小判焼き	イカ小判(いか 大豆)			
14 /水	フータシヤー	卵、ツナ	からしな、キャベツ、もやし、にんじん、にら	麩(小麦 大豆)、こめサラダ油	しょうゆ
	みかん		みかん		
	キムチうどん	鶏肉、赤みそ	キャベツ、にら、白菜キムチ(小麦)、木くらげ、にんにく、しょうが	うどん(小麦)、三温糖、ごま油	料理酒、コチュジャン(大豆)
15 /木	ナムル	ツナ	もやし、こまつな、にんじん、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	さつまいものごまボール	加工乳		さつまいも、三温糖、もち粉、ホットケーキミックス(小麦 乳 大豆)、黒ごま、揚げ油	
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
16 /金	チョコクリーム			ソフトチョコ(小麦 乳)	
	ポークピーンズ	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
	オムレツ	オムレツ(卵 小麦 大豆)			
19 /月	ブロッコリーソテー	無塩せきベーコン(豚肉)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、にんにく	こめサラダ油	しょうゆ
	麦ごはん			米、麦	
	ハンチュミ	豚肉、けずり節	しょうが	三温糖	しょうゆ、料理酒
20 /火	もすくのみそ汁	もすく、赤みそ、白みそ	大根、葉ねぎ、えのきだけ		かつおだし
	タマナーチャップルー	ツナ、豆腐、卵	キャベツ、にんじん、からしな	こめサラダ油	しょうゆ
	バナナ		バナナ		
21 /水	菜じゅーしー	ツナ	こまつな、白菜	米、麦	しょうゆ、かつおだし
	うじら豆腐	白身魚すり身(小麦 卵 大豆)、豆腐、おから、卵、ひじき	グリーンピース	でん粉、揚げ油	
	じゃがいもタシヤー	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、こめサラダ油	しょうゆ
22 /木	豆乳プリン	豆乳プリン(大豆)			
	マーボー丼(麦ごはん)			米、麦	
	マーボー丼(具)	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	なす、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	ごま油、でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆 小麦)、トウバンジャン、中華ベース(小麦 大豆 牛肉 豚肉 セラチン 小麦)
26 /月	ハワイヤの中華和え	ツナ	ハワイヤ、にんじん、きゅうり、にんにく	三温糖、ごま油、白ごま	しょうゆ、酢
	フルーツ杏仁	加工乳	パイナップル、もも缶、レーズン	生クリーム、グラニュー糖	アガー、パニラエッセンス
	鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	米、麦、三温糖、こめサラダ油	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
27 /火	ちくわのオープン焼き	焼き竹輪、チーズ(乳)、加工乳、脱脂粉乳、けずり節		卵なしマヨネーズ	
	にがなごまみそ和え	卵、赤みそ	ニガナ、キャベツ、もやし、しょうが	三温糖、白ごま	酢
	みかん		みかん		
28 /水	麦ごはん			米、麦	
	すいとん汁	鶏肉	白菜、にんじん、えのきだけ、しいたけ、長ねぎ	小麦粉、もち粉	しょうゆ、料理酒、みりん、かつおだし
	ししゃもの塩焼き	子持ちししゃも			料理酒
29 /木	野菜の納豆和え	味付ひきわり納豆(大豆 小麦)、けずり節	こまつな、もやし、にんじん	白ごま	しょうゆ、種入りマスタード
	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
29 /月	グルクンのもすくあんかけ	グルクン、もすく	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
	ヌンクラー	豚肉、厚揚げ	大根、にんじん、からしな	三温糖	みりん、しょうゆ、かつおだし
	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
29 /火	タコライス(野菜チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
	タコライス(麦ごはん)			米、麦	
	アーサ汁	アーサ、豆腐	えのきだけ		しょうゆ、かつおだし
29 /水	みかん		みかん		
	五目あんかけそば(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
	五目あんかけそば(具)	豚肉	にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、たけのこ、木くらげ、しょうが	こめサラダ油、でん粉、ごま油	しょうゆ、オイスターソース、料理酒、豚だし
29 /木	野菜とささみの生姜和え	鶏肉	大根、きゅうり、しょうが	三温糖	しょうゆ
	プチ肉まん	肉まん(乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 小麦)			
	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆)、揚げ油、三温糖	
29 /金	クラムチャウダー	あさり、加工乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン	料理酒、鶏だし骨
	野菜とたまごのソテー	無塩せきベーコン(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
	オレンジ		オレンジ		
29 /土	カツカレー(麦ごはん)			米、麦	
	カツカレー(カレールウ)	大豆	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、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
	カツカレー(チキンカツ)	チキンカツ(小麦 大豆 鶏肉)		揚げ油	
29 /日	ごまジャコ和え	ちりめんじゃこ、けずり節	キャベツ、きゅうり	白ごま、三温糖、ごま油	酢、しょうゆ

※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。 ※もすく・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、いかにえび・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・ウイペー(小麦) ③ウイペー(大豆・りんご) ④カレールウ(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デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩卵なしマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)