



2月給食たより



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。

<p>献立名</p>	<h2>大豆のよさを見直そう!</h2> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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* <p>※ヒにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。</p> <p>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!</p>			<p>1 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ビビンバ</p> <p>肉 ナムル / 小魚の あめがらめ</p> <p>麦ごはん / 中華スープ</p>	<p>2 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚フライ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>コッペパン / ミネストローネ</p> <p>コラボ給食</p>
<p>献立名</p>	<p>5 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>チョレギサラダ</p> <p>チャーハン / 春巻き</p> <p>コラボ給食</p>	<p>6 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>黄桃缶 / 八宝菜</p> <p>麦ごはん / 春雨スープ</p> <p>コラボ給食</p>	<p>7 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>しらすの あえもの</p> <p>すき焼きうどん / 大学芋</p>	<p>8 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ</p> <p>ヨーグルト / あえ / ミートローフ</p> <p>コッペパン / 米粉あさり / チャウダー</p>	<p>9 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>かわり きんぴら / ごぼう / スーナー</p> <p>麦ごはん / 冬瓜汁</p> <p>トウシヌルーにちなんで</p>
<p>献立名</p>	<p>12 (月)</p> <p>かぜにまけないしょうぶなからだ</p>			<p>14 (水) 名護市欠食</p> <p>牛乳</p> <p>パレンタイン / カップケーキ</p> <p>チーズ入り厚焼き玉子</p> <p>ブロッコリー / サラダ</p> <p>ポロネーゼ</p> <p>コラボ給食</p>	<p>16 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>じゃがいもの タシヤー</p> <p>ナー / うじら豆腐</p> <p>ジュシー</p> <p>ナンカヌスクにちなんで</p>
<p>献立名</p>	<p>19 (月) 大北幼欠食</p> <p>牛乳</p> <p>青菜のあえもの</p> <p>キムタク / チャーハン / ミルクもち</p> <p>コラボ給食</p>	<p>20 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>牛丼 / 春雨サラダ</p> <p>麦ごはん / ゆし豆腐</p> <p>コラボ給食</p>	<p>21 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうと 種実の和え物</p> <p>カレーうどん / チップス</p> <p>芋</p> <p>コラボ給食</p>	<p>22 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>魚のバジル / パン粉焼き / コールスロー / サラダ</p> <p>コッペパン / ストロガノフ</p> <p>コラボ給食</p>	<p>23 (金)</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>献立名</p>	<p>26 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき入り たまご焼き</p> <p>中華いか / あえ</p> <p>アーサ / ポロポロジュシー</p>	<p>27 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>もやし の さっぱり和え</p> <p>もずく丼 (麦ごはん) / (もずく具)</p> <p>ホット / ぜんざい</p>	<p>28 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>キーマ / カレー</p> <p>パリパリ / サラダ</p> <p>ナン / ふわふわ / スープ</p>	<p>密なご産(県産)食材 2月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉・鶏肉・鶏卵 ・冬瓜・トマト ・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 ・じゃんぼいんげん <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>	

2024 2月詳細献立

名護学校給食センター

★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確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ			の備きと使用食材名
		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	麦ごはん			米 麦	
	ピビンバ(肉)	牛肉 豚肉	竹の子 ぜんまい 玉葱 にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん 豆板醤(大豆)
	ピビンバ(ナムル)		人参 もやし 小松菜	三温糖	しょうゆ 塩 酢
	小魚のあめがらめ	カエリ		アーモンド ごま ほちみつ 三温糖 水あめ	しょうゆ
2/金	中華スープ	鶏肉 豆腐	白菜 にら しいたけ しょうが	ごま油 かたくり粉	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦 大豆)大豆油			
	ミネストローネ	鶏肉	人参 玉葱 セロリ チンゲン菜 パセリ にんにく トマト	こめ油 マカロニ(小麦)	クチャップ 塩 こしょう 鶏だし骨
5/月	スクランブルエッグ	たまご ベーコン(豚肉 大豆)	玉葱 ビーマン きゃべつ にんにく	こめ油	塩 薄口しょうゆ
	黒糖ピーンズ	大豆		黒糖 三温糖	
	チャーハン	豚肉 油揚げ	こんにゃく しいたけ 竹の子 人参 いんげん	米 もち米 こめ油	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 みりん
	春巻き	春巻き(小麦 鶏肉 ごま 大豆)大豆油			
6/火	チョレギサラダ	わかめ のり	きゃべつ 小松菜 胡瓜	ごま ごま油 三温糖	中継あじ(牛肉 鶏肉 豚肉 せらチン) 塩 しょうゆ 酢
	麦ごはん			米 麦	
	八宝菜	うずら卵 豚肉 いか	白菜 人参 竹の子 木くらげ 絹さや しょうが	こめ油 かたくり粉	オイスターソース しょうゆ みりん 塩
	春雨スープ	鶏肉 豆腐	小松菜 ねぎ	春雨	酒 薄口しょうゆ 塩 ローレル 豚だし骨
7/水	黄桃缶		黄桃缶		
	ずき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ	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	しょうゆ みりん 酒
	大学芋			さつまいも 大豆油 ごま 三温糖 水あめ かたくり粉	しょうゆ みりん
	しらすの和え物	しらす干し 糸削り	きゃべつ 人参 きゅうり	三温糖	塩 しょうゆ 酢
8/木	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	ミートローフ	鶏肉 牛肉 大豆 豆腐	玉葱 ビーマン ウェジパウダー	こめ油 かたくり粉 パン粉(小麦・大豆)三温糖	塩 ナツメグ こしょう クチャップ ウスターソース デミグラスソース
	米粉のあさりチャウダー	あさり 白豆乳 豆乳	グリーンピース 人参 玉葱	じゃがいも こめ油 こめ粉 マーガリン	塩 こしょう 豚だし骨 カレー粉 ローレル
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ みかん缶 バイン缶		
9/金	麦ごはん			米 麦	
	かわりきんぴらごぼう	ちきあぎ(大豆)	ごぼう 人参 こんにゃく 木くらげ にんにくの芽	じゃがいも こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん
	スーナー	豆腐 ツナ 白みそ	ほうれん草 人参	ごま 三温糖	ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)
	冬瓜汁	たまご	冬瓜 しいたけ ねぎ しょうが	かたくり粉	塩 薄口しょうゆ 花かつお
13/火	黒米ごはん			米 黒米	
	イナムドッチ	豚肉 カステラかまぼこ 白みそ	しいたけ こんにゃく 人参 ねぎ		豚だし骨 花かつお 塩
	野菜の黒物	豚肉 ちくわ(小麦)	大根 人参 いんげん からし菜 こんにゃく		花かつお みりん 酒 しょうゆ
	タピオカウプサー	きな粉(大豆)	シークワーサー	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	塩
14/水	ポロネーゼ	牛肉 豚肉 大豆 豚レバー	人参 玉葱 ビーマン エリンギ にんにく トマト パシル粉	パスタ(小麦) こめ油 三温糖	塩 デミグラスソース クチャップ 赤ワイン
	チーズ入り厚焼き玉子	たまご おから(大豆) オーシャンキング チーズ(乳)	玉葱 あお豆	こめ油	酒 しょうゆ みりん
	ブロッコリーサラダ	イカ	ブロッコリー カリフラワー コーン シークワーサー	アーモンド 三温糖	イタリアンドレッシング しょうゆ 酢
	バレンタインカップケーキ	チョコケーキ(大豆)			
15/木	バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆)	生姜 にんにく	三温糖 かたくり粉	しょうゆ みりん 酒
	かいそうサラダ	海藻 魚そうめん ツナ	キャベツ きゅうり	三温糖	和風ドレッシング 酢
	ABCスープ	鶏肉	玉葱 人参 大根 マッシュルーム トマト にんにく パセリ	ABCマカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
16/金	ナーージュシー	ツナ 白みそ	人参 小松菜 ねぎ	米 麦 こめ油	花かつお しょうゆ 塩
	うじら豆腐	たまご 豆腐 魚のすり身 ひじき	ごぼう 人参 あお豆 ウェジパウダー	かたくり粉 大豆油	塩 こしょう しょうゆ
	じゃがいもタシヤー	チーズ(乳)	玉葱 にら にんにく	じゃがいも こめ油	塩 こしょう
	みかん		みかん		
19/月	キムタクチャーハン	豚肉	白菜キムチ(大豆 小麦 りんご さば) 人参 玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ たくあん あお豆 にんにく	米 麦 こめ油	パプリカ粉 しょうゆ キムチ味(大豆 りんご) 塩 花かつお
	青菜のあえもの	わかめ 糸削り	小松菜 白菜 人参	三温糖	酢 しょうゆ
	ミルクもち	加工乳(乳)	みかん缶 ココナッツミルク	白玉もち8(大豆) グラニュー糖 かたくり粉	塩
	麦ごはん			米 麦	
20/火	牛丼(肉)	牛肉	にんにく 生姜 人参 玉葱 こんにゃく 椎茸 いんげん	こめ油 三温糖	酒 しょうゆ みりん
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) アーサ			しょうゆ 塩 花かつお
	春雨サラダ	鶏肉	人参 もやし ほうれん草	春雨 三温糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩
	バナナ		バナナ		
21/水	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉葱 チンゲン菜 椎茸 しめじ 長ネギ 生姜	うどん(小麦) こめ油	カレー粉 カレールウ ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし骨
	芋チップス			さつまいも 大豆油 ごま 三温糖 水あめ かたくり粉	しょうゆ みりん
	ごぼうと蓮実のあえもの	かまぼこ	ごぼう きゅうり もやし 人参	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	薄口しょうゆ 塩
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
22/木	魚のバジルパン粉焼き	赤魚	にんにく バジル粉 オレガノ	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	塩 こしょう ワイン
	コールスローサラダ	ハム(豚 大豆 鶏)	ピクルス 人参 胡瓜 キャベツ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 こしょう
	ビーフストロガノフ	牛肉	人参 玉葱 しめじ グリーンピース トマト缶 にんにく	じゃがいも マーガリン 小麦粉	デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう 豚だし骨
	アーサのポロポロジュシー	アーサ ツナ 白みそ	人参 大根 小松菜 にら	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 花かつお
26/月	ひじき入りたまご焼き	たまご ひじき 大豆 オーシャンキング	コーン ウェジパウダー	こめ油	塩 酒 しょうゆ みりん
	中華いかのあえもの	中華いか(小麦 大豆 いか ごま) わかめ	冬瓜 きゅうり	三温糖	塩 しょうゆ
	麦ごはん			米 麦	
	もずく丼	もずく 豚肉 大豆	玉葱 人参 ビーマン コーン 生姜	三温糖 こめ油	しょうゆ みりん 酒 豆板醤(大豆) 花かつお
27/火	ほっとぜんざい	金時豆		麦 白玉団子(大豆) 黒糖 グラニュー糖	塩
	もやしのだしつぼり和え	ハム(豚肉 大豆 鶏肉) 糸削り	もやし ほうれん草 人参 シークワーサー	三温糖	しょうゆ 塩
	ナン			ナン(小麦 大豆)	
	キーマーカレー	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 しめじ ビーマン 生姜 にんにく トマト缶	こめ油	クチャップ ドライカレールウ(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご) ウスターソース ワイン カレー粉 塩 チキンブイヨン(鶏肉)
28/水	バリバリサラダ	イカ	大根 きゅうり ブロッコリー	ペビースター(小麦 豚肉 大豆 鶏肉 せらチン) 三温糖	タンカンドレッシング(小麦 大豆 せらチン) 酢 しょうゆ
	ふわふわスープ	たまご	人参 玉葱 エリンギ パセリ	じゃがいも かたくり粉 パン粉(小麦 大豆)	塩 しょうゆ こしょう 鶏だし骨
	麦ごはん			米 麦	
	おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ ウィンナー(豚) 昆布	大根 こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
29/木	切干大根のキムチあえ	鶏肉	切干大根 きゅうり 人参	三温糖	しょうゆ キムチ味(大豆 りんご)
	みかん		みかん		

※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・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。

※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・りの等の海藻類や、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マニカ一覧 》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・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(小麦・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・骨) ⑫豚だし骨(豚肉)