
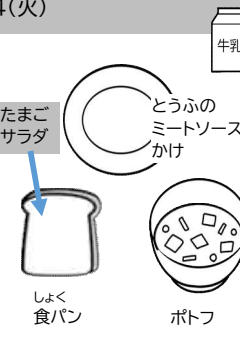
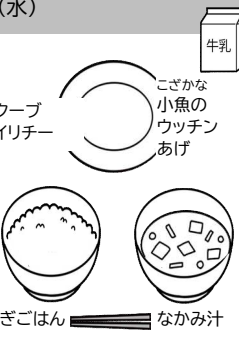

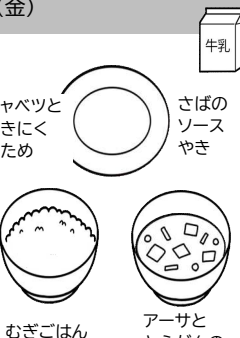
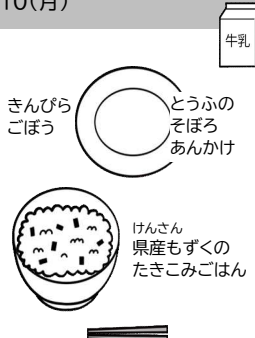
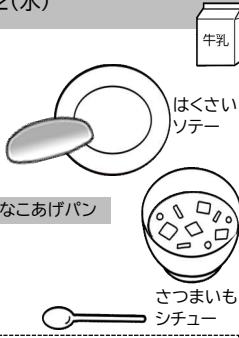
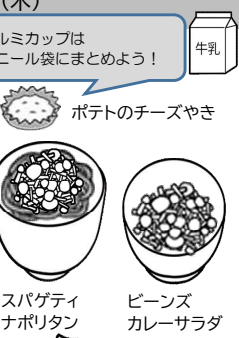
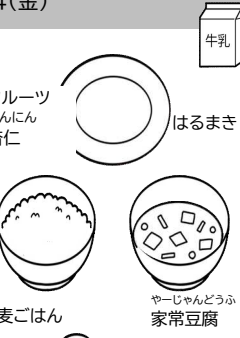
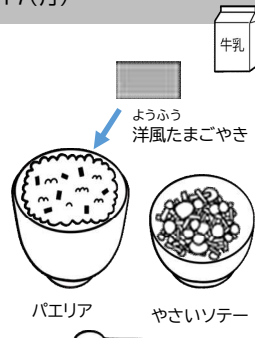
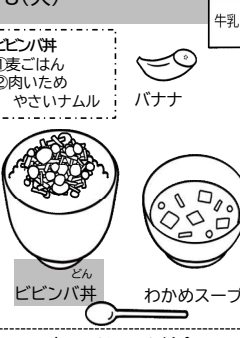
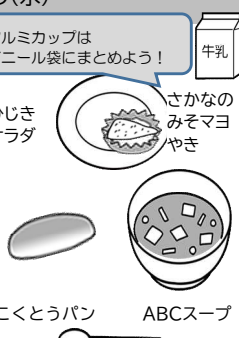
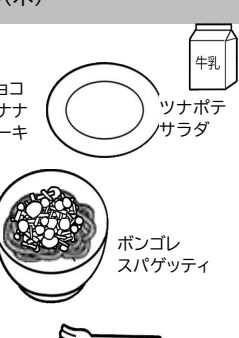
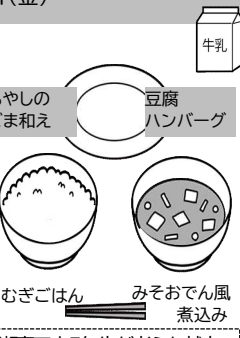

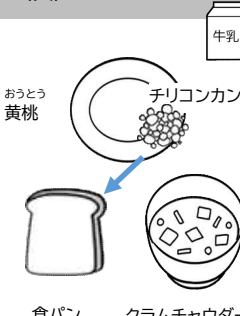
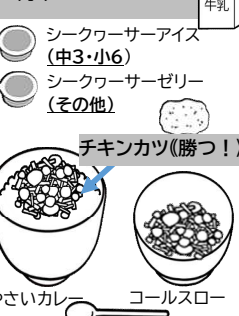
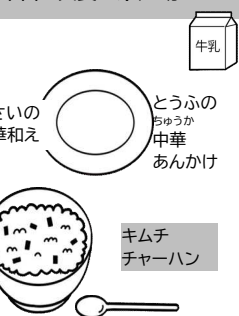
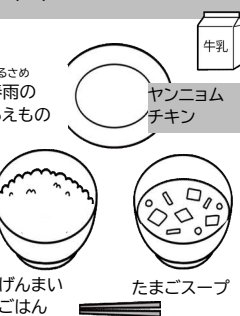


2月 こんだてひょう

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>3(月)</p>  <p>2/2 節分にちなんで</p>	<p>4(火)</p>  <p>たまごサンドをつくろう！</p>	<p>5(水)</p>  <p>十三祝い 献立</p>	<p>6(木)</p>  <p>2/6のりの日 献立</p>	<p>7(金)</p> 
<p>10(月)</p> 	<p>11(火) 《建国記念の日》</p> <p>リクエスト給食スタート</p> <p>2月と3月は中3がリクエストした給食メニューが登場します。3月もお楽しみに！</p> <p>2月の名護市産食材</p> <p>豚肉 鶏肉 豆腐 卵 厚揚げ 冬瓜 きゅうり いら</p>	<p>12(水)</p>  <p>中3 リクエスト給食</p>	<p>13(木)</p> <p>アルミカップはビニール袋にまとめてよう！</p> 	<p>14(金)</p> 
<p>17(月)</p> 	<p>18(火)</p> <p>とびんぱん ①麦ごはん ②肉いため やさしいケムル</p>  <p>中3 リクエスト給食</p>	<p>19(水)</p> <p>アルミカップはビニール袋にまとめてよう！</p> 	<p>20(木)</p> 	<p>21(金)</p>  <p>瀬喜田小5年生が考えた献立</p>
<p>24(月) 《振替休日》</p>  <p>手洗いをするときは石けんを必ず使しましょう。石けんは汚れだけでなく、目に見えないばい菌をおとしてくれます。</p>	<p>25(火)</p> 	<p>26(水)</p>  <p>受験生応援リクエスト献立</p>	<p>27(木) 欠食：東江幼</p>  <p>中3 リクエスト給食</p>	<p>28(金)</p>  <p>東江小5-1が考えた献立</p>

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体をあたためてくれる料理がオススメです。消化の良い食材をえらびましょう。はき気で食事を食べられない時は、脱水症状を起こさないようにこまめに水分補給をしましょう。

おすすめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

ブルーシールから、卒業するみなさんへ
シークワーサーソルベをいただきました。

今年度よりブルーシールから小学6年生と中学3年生を対象にシークワーサーソルベの無償提供が行われます。今年は、2/26(水)の受験生応援献立の日に合わせて登場します。小6・中3以外のみなさんは沖縄県産のシークワーサー果汁を使ったゼリーです。みんなで一緒に感謝の気持ちを込めていただきます。そして、残りわずかの学校生活も健康に楽しく過ごしていきましょうね。



2025年 2月 詳細献立表

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			調味料・だしなど
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
3/月	ごぼうの炊き込みごはん	鶏肉 チキアギ ひじき	人参 なら ごぼう	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮(小麦・大豆)			
	五目煮	豚肉 昆布 大豆	大根 人参 椎茸 こんにゃく	ごま油 三温糖	シママース 濃口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
4/火	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)			
	ポトフ	ウインナー(乳・大豆・鶏肉・豚肉)	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 料理酒 鶏だし骨 パセリ
	豆腐のミートソースかけ	豆腐 豚ひき肉 大豆	たまねぎ にんにく トマト	こめ油 三温糖 片栗粉	ケチャップ ウスターソース みりん風 ホークブイオン(鶏肉・豚肉) バジル
	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
5/水	麦ごはん	米 麦			
	中身汁	豚肉 豚中身	こんにゃく 椎茸 しょうが		シママース 濃口醤油 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 揚げ油	シママース ウッチン粉 カレー粉
	クレープイリチー	豚肉 昆布 赤カマボコ	切干大根 人参	三温糖 こめ油	濃口醤油 料理酒 みりん風 鰹節
6/木	鶏ときのこの焼きそば	鶏肉	えのき 木耳 しめじ 椎茸 人参 たまねぎ 白菜 なら にんにく	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油 料理酒 みりん風 オイスターソース(大豆) チキンブイオン(鶏肉)
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ(小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉)			
	磯香和え	もみのり(小麦・大豆) 糸けすり	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり もやし	三温糖 ごま油	濃口醤油
7/金	麦ごはん	米 麦			
	アーサと冬瓜のすまし汁	アーサ 絹ごし豆腐	冬瓜 えのき		シママース 薄口醤油 料理酒 鰹節
	鯖のソース焼き	鯖	しょうが	三温糖 片栗粉	シママース 料理酒 みりん風 濃口醤油 ウスターソース
	キャベツとひき肉炒め	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ	キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが にんにく	三温糖 こめ油	シママース 七味唐辛子(ごま)
10/月	鹿座もずくの炊き込みごはん	鶏肉 白かまぼこ もずく	人参 ねぎ こんにゃく 椎茸 しょうが	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 鰹節
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	たまねぎ グリンピース しょうが	三温糖 こめ油 片栗粉	薄口醤油 みりん風 料理酒 チキンブイオン(鶏肉)
	きんぴらごぼう		ごぼう 人参 れんこん こんにゃく	三温糖 白ごま こめ油 ごま油	濃口醤油 みりん風 料理酒
12/水	きなこ揚げパン	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)		コッペパン(小麦・乳・大豆) 三温糖 揚げ油	
	さつまいもシチュー	鶏肉 加工乳(乳) 白花豆ペースト	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	こめ油 小麦粉 マーガリン さつまいも じゃがいも	シママース こしょう 鶏だし骨
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラガス にんにく	こめ油	シママース こしょう
13/木	スパゲティナポリタン	ウインナー(乳・大豆・鶏肉・豚肉)	人参 たまねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム トマト	スパゲッティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油	シママース ケチャップ バジル
	ポテトのチーズ焼き	無添加ベーコン(大豆・豚肉) チーズ	彩り野菜ミックス コーン	じゃがいも	シママース こしょう
	ビーンズカレーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉) ミックスビーンズ	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁	オリーブ油 三温糖	シママース 濃口醤油 カレー粉 特濃酢
14/金	麦ごはん	米 麦			
	春巻き	春巻き(小麦・大豆・豚肉) 揚げ油			
	家常豆腐	豚肉 豆腐	木耳 人参 たまねぎ チンゲン菜 椎茸 たけのこ しょうが にんにく	こめ油 ごま油 片栗粉	シママース こしょう 濃口醤油 ホークブイオン(鶏肉・豚肉) オイスターソース(大豆)
17/月	フルーツ杏仁		黄桃 みかん バイン	杏仁風豆乳ゼリー(大豆) グラニュー糖	
	パエリア	いか えび あさり	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	米 麦 こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 料理酒 カレー粉 ウッチン粉 鶏だし骨
	洋風たまご焼き	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 こめ油	シママース こしょう 料理酒
18/火	野菜ソテー		ブロッコリー キャベツ コーン 人参	じゃがいも こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
	麦ごはん	米 麦			
	ヒビンハ(肉)	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	たけのこ にんにく リンゴピューレ 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	ごま油 三温糖	濃口醤油 料理酒
19/水	ヒビンハ(やさい)		ほうれん草 もやし 人参	三温糖 白ごま ごま油	シママース 薄口醤油
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 たまねぎ 人参 小松菜 しょうが	ごま油	シママース 薄口醤油 みりん風 料理酒 鶏だし骨
	バナナ		バナナ		
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)	
20/木	ABCスープ	鶏肉 ミックスビーンズ	たまねぎ 人参 セロリ キャベツ トマト マッシュルーム にんにく	じゃがいも マカロニABC(小麦) オリーブ油	シママース こしょう 鶏だし骨 オレガノ
	魚のみそマヨ焼き	ハサ 甘白みそ		ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう みりん風 料理酒 パセリ
	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	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) 三温糖	シママース こしょう 特濃酢
21/金	ボンゴレスパゲッティ	いか えび あさり 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ にんにく	スパゲッティ(小麦) こめ油	シママース こしょう 料理酒 薄口醤油 ホークブイオン(鶏肉・豚肉)
	ツナポテサラダ	ツナ	きゅうり コーン ピクルス	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白すりごま	シママース こしょう 特濃酢
	チョコバナナケーキ	卵 加工乳(乳)	バナナ	小麦粉 ケーキミックス(小麦) 三温糖 マーガリン	ココア ベーキングパウダー
25/火	麦ごはん	米 麦			
	みそおでん風煮込み	豚肉 厚揚げ 昆布 白みそ 赤みそ 糸けすり	冬瓜 人参 こんにゃく 椎茸 小松菜	こめ油 三温糖	濃口醤油 みりん風 ホークブイオン(鶏肉・豚肉)
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
	もやしのごま和え		もやし 人参 きゅうり ほうれん草	三温糖 白ごま ごま油	シママース 濃口醤油
26/水	食パン	食パン(小麦・乳・大豆)			
	チリコンカン	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 ミックスビーンズ レッドキドニー	にんにく たまねぎ トマト	三温糖 こめ油	シママース ナツメグ チリパウダー 料理酒 ケチャップ テミグラスソース ホークブイオン(鶏肉・豚肉)
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 加工乳(乳) 白花豆ペースト	人参 たまねぎ セロリ コーン	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	シママース こしょう 料理酒 鶏だし骨
	黄桃		黄桃		
27/木	麦ごはん	米 麦			
	やさいかレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆 白花豆ペースト	たまねぎ 人参 トマト リンゴピューレ しょうが にんにく	じゃがいも こめ油	シママース ウスターソース カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 豚だし骨 料理酒
	チキンカツ	チキンカツ(小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏肉)			
	コールスロー		キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン果汁	三温糖 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	シママース こしょう 特濃酢
	シークワーサーアイス(※3・小6)			シークワーサーアイス	
28/金	シークワーサーゼリー(その他)			シークワーサーゼリー	
	キムチチャーハン	豚肉 スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆)	白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) 人参 たけのこ グリンピース しょうが にんにく	米 麦 ごま油 こめ油	シママース こしょう 薄口醤油 料理酒 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	薄口醤油 みりん風 中華スープ(鶏肉・豚肉)
	やさいの中華和え		もやし 小松菜 人参 にんにく	三温糖 ごま油 白ごま	薄口醤油 豆板醤(小麦)

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(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・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・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ます。 ※もやし・えだまめ・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、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、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(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレールーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・あじき・甘白みそ・油揚げ・厚揚げ(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)