

# 2月 献立表

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>	<p><b>感染症に負けない体をつくろう</b></p> <p>風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>手洗い・うがい</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>バランスのとれた食事</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>十分な睡眠</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>適度な運動</p> </div> </div>				<p><b>あなたの好きな給食は？</b></p> <p>今月の給食は、大宮中名護中3年生のリクエストを取り入れています。献立名の★印はリクエストメニューです。</p>	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・豆腐 きゅうり・トマト きゅうり・大根・にら シークワサー・果汁</p>
<p>献立名</p>	<p>3(月)</p> <p>いわしのおかか煮 / 納豆和え</p> <p>麦ごはん / みそけんちん汁</p> <p>節分にちなんで</p>	<p>4(火)</p> <p>いんげんソテー</p> <p>★揚げパン / クラムチャウダー</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>5(水) 名護中2年欠食</p> <p>うじら豆腐 / 大根のウサチ</p> <p>菜じゅうし</p> <p>ナンカヌスクにちなんで</p>	<p>6(木) 名護中2年欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>三色丼 / じゃがいものみそ汁</p>	<p>7(金) 名護中2年欠食</p> <p>タピオカウプサー / ちくわのみそマヨ和え</p> <p>焼きうどん</p>	
<p>献立名</p>	<p>10(月)</p> <p>ししゃも塩焼き / 春雨の和え物</p> <p>麦ごはん / 麻婆大根</p>	<p>11(火)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12(水)</p> <p>★ささみチーズ焼き / グリーンサラダ</p> <p>ツナライス</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>13(木)</p> <p>オレンジ</p> <p>★タコライス / ★コーンと卵のスープ</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>14(金)</p> <p>ココアケーキ / 花野菜サラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p> <p>♡♡バレンタイン♡♡</p>	
<p>献立名</p>	<p>17(月)</p> <p>いちごジャム / 魚のマスタード焼き / 大根サラダ</p> <p>コッパン / ★ABCスープ</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>18(火)</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>もずく丼 / たまご入りみそ汁</p>	<p>19(水)</p> <p>じゃがいもタジャヤー / いんげんの和え物</p> <p>★ソース焼きそば</p> <p>リクエストメニュー</p>	<p>20(木) 桜中欠食</p> <p>チーズはんぺんフライ / 白菜の和え物</p> <p>麦ごはん / 大根のみそ煮</p>	<p>21(金) 桜中2年欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>さばの塩焼き / ほうれん草の白和え</p> <p>五目炊き込みごはん</p>	
<p>献立名</p>	<p>24(月)</p> <p>アイス無償提供</p> <p>ブルーシールさんより、中学3年生へ「シークワサーソルベ」の無償提供がありました。2/26(水)の給食で提供します。</p>		<p>25(火) 桜中欠食</p> <p>チキンカツ / みるくもち</p> <p>麦ごはん / ★野菜カレー</p> <p>高校入試応援献立</p>	<p>26(水)</p> <p>1・2年:オレンジ / 3年:アイス</p> <p>魚の香草焼き / あお豆サラダ</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>アイス無償提供(中3のみ)</p>	<p>27(木)</p> <p>手作りオムレツ / 海藻サラダ</p> <p>黒糖パン / ポークビーンズ</p>	<p>28(金)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ / 白菜のおかか和え</p> <p>ジャコ入り炊き込みご飯</p>

2025 2月 詳細献立表

名護第二給食センター

★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。

3つのグループの働きと使用食材名

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	牛乳 麦ごはん みそけんちん汁 いわしのおかか煮 納豆和え			米 麦	
		豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	里芋	かつお節
		いわしおかか煮(小麦 大豆)			
		納豆(大豆) 糸けずり	小松菜 もやし		醤油 マスタード
4 / 火	牛乳 揚げパン クラムチャウダー いんげんソテー	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	
		あさり 牛乳 白花豆&白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン	料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
		ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	いんげん キャベツ しめじ こんにゃく コーン にんにく	こめ油	醤油 塩
5 / 水	牛乳 菜じゅうしい うじら豆腐 大根のウサチー 麦ごはん	シーチキン(大豆)	白菜 小松菜 よもぎ キャベツ 人参	米 麦	塩 醤油 かつお節
		豆腐 すりみ 卵	人参 きくらげ にら	三温糖 でん粉 サラダ油	醤油 塩
		たこ	大根 きゅうり	三温糖	塩 醤油 酢
6 / 木	牛乳 三色丼(肉・卵) 三色丼(野菜) じゃがいものみそ汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆 錦糸卵	玉ねぎ 人参 干し椎茸 しょうが にんにく	三温糖 こめ油	醤油 みりん 料理酒
			小松菜	三温糖 ごま油	醤油 塩 酢
		わかめ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ	じゃがいも	かつお節
			オレンジ		
7 / 金	牛乳 焼きうどん タピオカウプサー ちくわのみそマヨ和え	豚肉 ちき揚げ(大豆) 油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 みりん
		きな粉(大豆)	シークワーサー果汁	タピオカ粉 紅芋 三温糖	塩
		ちくわ 甘口白みそ	大根 人参 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢
10 / 月	牛乳 麦ごはん 麻婆大根 ししゃも塩焼き 春雨の和え物		大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうが にんにく	米 麦	
		豆腐 豚肉 赤みそ		三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆) トウバンジャン 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		ししゃも			塩
		鶏肉	キャベツ きゅうり	春雨 三温糖	醤油 塩 酢
12 / 水	牛乳 ツナライス ささみチーズ焼き グリーンサラダ	シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 ピーマン	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
			ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)		
			白菜 きゅうり ブロッコリー コーン	三温糖 コールスロートレッシング	酢
13 / 木	牛乳 麦ごはん コーンと卵のスープ タコライス(肉) タコライス(野菜) タコライス(チーズ) オレンジ			米 麦	
		卵	コーン 人参	でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
		牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー
			キャベツ トマト		
			オレンジ		
14 / 金	牛乳 スパゲティボンゴレ ココアケーキ 花野菜サラダ	あさり ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース 料理酒 塩 こしょう
		卵 牛乳		小麦粉 グラニュー糖 マーガリン ケーキミックス(小麦 乳 大豆) チョコチップ(乳 大豆)	ココア ベーキングパウダー
			ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	
17 / 月	牛乳 コッペパン ABCスープ 魚のマスタード焼き 大根サラダ いちごジャム			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
		パサ	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう マスタード
		ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン	三温糖 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)	
				いちごジャム(りんご)	
18 / 火	牛乳 麦ごはん もずく丼 たまご入りみそ汁 小魚アーモンド			米 麦	
		もずく 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	三温糖 こめ油 でん粉	塩 醤油 みりん 中華スープ(鶏肉 豚肉)
		卵 赤みそ 白みそ	人参 かぼちゃ 小松菜		かつお節
		カエリ		アーモンド ごま 三温糖 水あめ	醤油 みりん
19 / 水	牛乳 ソース焼きそば じゃがいもタシアー いんげんの和え物	豚肉 イカ	キャベツ もやし 人参 小松菜	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
		ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	にら	じゃがいも こめ油	塩 醤油
		ちくわ	いんげん 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	薄口醤油
20 / 木	牛乳 麦ごはん 大根のみそ煮 チーズはんぺんフライ			米 麦	
		鶏肉 厚揚げ 昆布 赤みそ	大根 人参 こんにゃく	三温糖 こめ油	塩 みりん かつお節
			チーズはんぺんフライ(小麦 卵 大豆) サラダ油		
21 / 金	牛乳 白菜の和え物 五目炊き込みご飯 さばの塩焼き ほうれん草の白和え オレンジ	しらす	白菜 きゅうり	ごま ごま油 三温糖	醤油 酢
		鶏肉	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
		さば	にんにく		塩 料理酒
		シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 人参 こんにゃく	三温糖	塩
25 / 火	牛乳 麦ごはん 野菜カレー チキンカツ みるくもち			米 麦	
			玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	カレーフレーク カレー粉 リンゴピューレ(りんご) 鶏だし骨 ウスターソース
			チキンカツ(鶏肉 大豆 小麦) サラダ油		
26 / 水	牛乳 きのこスパゲティ 魚の香草焼き あお豆サラダ シークワーサーソルベ(中3) オレンジ(中1、2)	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ にんにく トマト缶	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース こしょう
		パサ チーズ(乳)	バジル	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	塩 こしょう
		ちくわ	あお豆(大豆) もやし 人参 きくらげ	三温糖 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	醤油 酢
			シークワーサーソルベ(28品目無し)		
			オレンジ		
27 / 木	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ 手作りオムレツ 海藻サラダ			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		豚肉 大豆	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース 豚だし骨
		卵 チーズ(乳)	ほうれん草 コーン	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
28 / 金	牛乳 ジャコ入り炊き込みご飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 塩 酢
		鶏肉 わかめ しらす	人参 大根 干し椎茸	米 麦 こめ油	塩 醤油 かつお節
		豆腐 豚肉	玉ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
	シーチキン(大豆) 糸けずり	白菜 きゅうり 人参	塩ドレッシング(大豆 ごま)	薄口醤油	

※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。

※サラダ油(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カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・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)