



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。



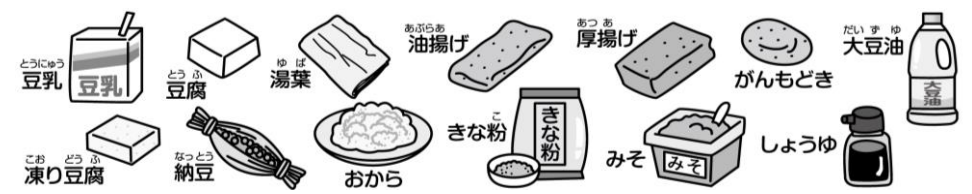
3(月)	4(火)	5(水) 緑風7年 欠食	6(木) 緑風7年 欠食	7(金)
献立名 うじら豆腐 節分豆 菜じゅーしー じゃがいも タシヤー 明日は ナンカヌスク(七日節句)	献立名 パイン とんかつ たまごじ 麦ごはん カツ丼 もずく汁 がんばれ受験生!	献立名 お茶ケーキ 焼きうどん がんもんどきと 大根の煮物 牛乳	献立名 さばの竜田揚げ 塩昆布和え 麦ごはん 高野豆腐のみそ汁 牛乳	献立名 黄桃 マカロニグラタン 黒糖パン 肉団子スープ 牛乳
10(月)	11(火) 建国記念の日	12(水)	13(木)	14(金)
献立名 ちくわの磯辺揚げ みかん 深川めし ごぼうのごま和え 牛乳	2月の名護市産食材 もやし、きゅうり、パ パイヤ、とうがん、に かな、シークワサー 果汁、とり肉、たまご とうふ、みかん	献立名 おからポンデケーキ 切干大根 サラダ きのこの和風スパゲティ 牛乳	献立名 ごま菓子 レバニラ炒め レタスとたまご スープ 麦ごはん 牛乳	献立名 小松菜のごまサラダ 魚のトマトソース焼き チョコクリーム コッペパン 豆乳クリーム スープ 牛乳
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金) 緑風3年 欠食
献立名 ハンダマともずくの 天ぷら スーナー クファージュシー 牛乳	献立名 大根のシークワサー漬け 豆たっぷりキーマカレー 麦ごはん ゆでたまご 牛乳	献立名 くるま麩のナゲット じゃがいもの クリーム煮 スパゲティナポリタン 牛乳	献立名 スルルのシークワサーがけ のり アンダースー パパイアイリチー じゃんぼおにぎり ゆしどうふ汁 毎月第3 木曜日は 琉球料理の日	献立名 ハンバーグ 玉ねぎソース フルーツ白玉 揚げパン ABCスープ 牛乳
24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木) 羽地幼稚園 欠食	28(金)
26日(水) ブルーシールさんより 卒業生(小6・中3)へ シークワサーソルベの 無償提供があります	献立名 ちくさ 千草焼き 梅かつお和え 麦ごはん 肉じゃが 牛乳	献立名 さつまいもミルクかりんとう 肉みそあん もやしの 中華和え ジャージャー麺 シークワサーソルベ (小6・中3のみ)	献立名 野菜チーズ ミート パナナ タコライス アーサ汁 牛乳	献立名 ブロッコリーと ナッツのサラダ チリコンカン コッペパン ポテトポタージュ スープ 牛乳

大豆の“豆”知識

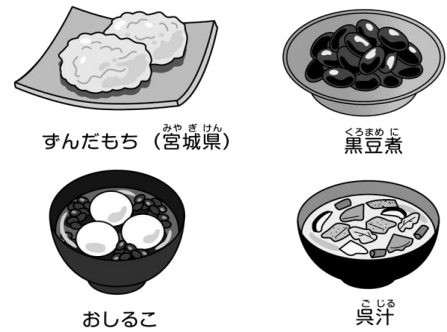


大豆は体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

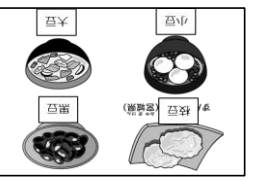
大豆からできるもの



☆豆クイズ☆日本で食べられている豆料理のうち、「大豆」が使われているのはどれでしょう？



答え



令和7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				
		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)	調味料・だしなど	
3 /月	牛乳	菜じゅーしー	ツナ	ごまつな、からしな、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)、とうふ、おから、卵、ひじき	グリーンピース	でん粉、揚げ油	
		じゃがいもタンヤー	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ、にら	じゃがいも、サラダ油	しょうゆ
4 /火	牛乳	カツ丼(麦ごはん)			米、麦	
		カツ丼(卵とじ)	卵	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、豆苗	サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
		カツ丼(カツ)	とんかつ(小麦 豚肉 大豆)		揚げ油	
		もずく汁	もずく、豆腐	冬瓜		しょうゆ、かつおだし
5 /水	牛乳	焼きうどん	とり肉、チキアキ(大豆)	にんじん、キャベツ、長ねぎ、小松菜	うどん(小麦)、サラダ油	しょうゆ
		がんとどきと大根の煮物	がんとどき(大豆 ごま)	にんじん、大根、いんげん	サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
		お茶ケーキ	加工乳、卵		小麦粉、アーモンド、三温糖、マーガリン	ベーキングパウダー、煎茶
6 /木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		高野豆腐のみそ汁	わかめ、高野豆腐(大豆)、赤みそ、白みそ	玉ねぎ	じゃがいも	かつおだし
		さばの竜田揚げ	さば	しょうが	でん粉、揚げ油	しょうゆ、みりん、料理酒
7 /金	牛乳	塩昆布和え	塩昆布(小麦 大豆)	大根、きゅうり	白ごま、ごま油	しょうゆ
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		肉団子スープ	肉団子(小麦 豚肉 鶏肉)	白菜、にんじん、小松菜、しめじ		野菜ブイヨン
10 /月	牛乳	マカロニグラタン	とり肉、加工乳、チーズ(乳)	玉ねぎ、ミックスベジタブル	マカロニ(小麦)、じゃがいも、マーガリン、パン粉(小麦 大豆)	チキンブイヨン(鶏肉)、ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		栗焼		もも缶		
		深川めし	あさり、白かまぼこ	しいたけ、しょうが、にんじん、青ねぎ	米、麦	しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし
12 /火	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪、青のり		小麦粉、揚げ油	
		ごぼうのごま和え	ひじき	ごぼう、きゅうり	白ごま、三温糖	酢、しょうゆ
		みかん		たんかん		
13 /木	牛乳	きのこの和風スハゲティ	無塩せきベーコン(豚肉)	えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、にんじん、木くらげ、ほうれん草、葉ねぎ、にんにく	スハゲティ(小麦)、サラダ油	しょうゆ、たかのつめ
		切干大根サラダ	ツナ	切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン缶	白ごま、卵なしマヨネーズ、三温糖	酢
		おからボンデケーキ	おから、加工乳、チーズ(乳)		タピオカ粉、オリーブ油	ベーキングパウダー
14 /金	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		レタスとたまごスープ	卵、かにかま	レタス、長ねぎ	ごま油	しょうゆ、鶏だし、かつおだし
		レバニラ炒め	豚肉、ふたしレバー	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし、にんにく、しょうが	サラダ油、三温糖	料理酒、トウバンジャン、オイスターソース、しょうゆ
17 /月	牛乳	ごま菓子		レーズン	白ごま、黒ごま、コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ(ゼラチン)	
		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		チョコクリーム			ソフトチョコ(小麦 乳)	
18 /火	牛乳	豆乳クリームスープ	とり肉、白いんげん豆、調整豆乳	玉ねぎ、白菜、にんじん	マカロニ(小麦)、サラダ油、小麦粉、マーガリン	野菜ブイヨン
		魚のトマトソース焼き	しいら	玉ねぎ、トマト缶、にんにく、パセリ	三温糖、オリーブ油	料理酒、ケチャップ、野菜ブイヨン
		小松菜のごまサラダ	ちりめんじゃこ	ごまつな、コーン缶	白ごま、三温糖、卵なしマヨネーズ	酢、しょうゆ
19 /水	牛乳	クワージュージー	豚肉、チキアキ(大豆)、昆布	にんじん、しいたけ、葉ねぎ	米、麦、サラダ油	しょうゆ、豚だし、かつおだし
		ハンダマともずくの天ぷら	もずく、白かまぼこ、卵	にんじん、玉ねぎ、ハンダマ	小麦粉、揚げ油	ウーシパウダー
		スーナー	豆腐、ツナ、白みそ	ニガナ、キャベツ	三温糖	酢、しょうゆ
20 /木	牛乳	麦ごはん			米、麦	
		豆たっぷりキーマカレー	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、ひよこ豆、レッドキドニー	にんじん、玉ねぎ、冬瓜、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく	サラダ油	ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご)、リンゴピューレ、ポークブイヨン(豚肉 鶏肉)、赤ワイン、カレー粉
		ゆでたまご	卵			
21 /金	牛乳	大根のシークワサー漬け		大根、シークワサー果汁	三温糖	酢
		スハゲティナポリタン	無塩せきウィンナー(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム	スハゲティ(小麦)、サラダ油	ケチャップ
		くるまのナゲット	くるま鮭と鶏肉のナゲット(小麦 鶏肉 大豆)			
22 /土	牛乳	じゃがいものクリーム煮	無塩せきベーコン(豚肉)、厚揚げ、白みそ、調整豆乳、チーズ(乳)	白菜、ほうれん草	じゃがいも、マーガリン	ホワイトルウ(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉)
		じゃんぼおにぎり(麦ごはん・のり)			米、麦	
		じゃんぼおにぎり(アンダンスー)	豚肉、赤みそ、白みそ	しょうが	三温糖、サラダ油	みりん
23 /日	牛乳	ハバイヤイリチー	チキアキ(大豆)、ツナ	ハバイヤ、にんじん、からしな	サラダ油	しょうゆ
		ゆしどうふ汁	ゆしどうふ、アーサ			しょうゆ、かつおだし
		きびなごのシークワサーがけ	きびなご	シークワサー果汁	でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖	酢
24 /月	牛乳	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	
		ABCスープ	無塩せきベーコン(豚肉)	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶	マカロニ(小麦)、じゃがいも、オリーブ油、三温糖	ケチャップ、野菜ブイヨン
		ハンバーグ玉ねぎソース	ハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉)	玉ねぎ、しょうが	三温糖	しょうゆ、料理酒、みりん
25 /火	牛乳	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(大豆)	
		麦ごはん			米、麦	
		肉じゃが	豚肉	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、木くらげ	じゃがいも、サラダ油、三温糖	しょうゆ、みりん、かつおだし
26 /水	牛乳	干草焼き	卵、ツナ	ほうれん草、にんじん	サラダ油	しょうゆ、みりん
		梅かつお和え	けずり節	キャベツ、きゅうり	三温糖、白ごま	梅びしお(りんご)、しょうゆ
		ジャージャー麺(肉みそあん)	豚ひき肉	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、木くらげ、にんにく、しょうが	ごま油、三温糖、白ごま、でん粉	テンメンジャン(小麦 大豆 ごま)、トウバンジャン、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)
27 /木	牛乳	ジャージャー麺(めん)			中華めん(小麦 大豆)	
		もやし中華和え		もやし、きゅうり、小松菜、にんにく、しょうが	白ごま、三温糖、ごま油	しょうゆ、酢
		さつまいもミルクかりんとう	脱脂粉乳		さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	
28 /金	牛乳	シークワサーソルベ(小6・中3のみ)			シークワサーソルベ	
		タコライス(麦ごはん)			米、麦	
		タコライス(ミート)	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆たんぱく	にんじん、玉ねぎ、木くらげ、にんにく、トマト缶	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 /土	牛乳	タコライス(野菜チーズ)	チーズ(乳)	キャベツ		
		アーサ汁	アーサ、豆腐	えのきだけ		しょうゆ、かつおだし
		バナナ		バナナ		
30 /日	牛乳	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		ポテトポタージュース	とり肉、加工乳、白いんげん豆ペースト	玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、マーガリン、小麦粉	野菜ブイヨン
		チリコンカン	豚ひき肉、レッドキドニー、大豆	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	サラダ油、小麦粉	ケチャップ、デミグラスソース、チリパウダー、赤ワイン
31 /月	牛乳	フロッキーとナッツのサラダ		フロッキー、きゅうり、キャベツ	アーモンド	塩ドレッシング(大豆 ごま)

※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・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マップ》

- ①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ'ル(小麦) ③ウスターソース(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(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)