



2月給食だより



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。

献立名	<p>3 (月) 太北小・幼欠食 牛乳</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>麦ごはん おでん</p> <p>伝えたい給食</p>	<p>4 (火) 牛乳</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>チキンピラフ</p> <p>パンサンスー</p>	<p>5 (水) 牛乳</p> <p>サターアンダギー</p> <p>玄米ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p> <p>十三祝いにちなんで</p>	<p>6 (木) 牛乳</p> <p>バナナケーキ</p> <p>沖縄焼きそば</p> <p>白菜の白和え</p>	<p>7 (金) 牛乳</p> <p>アスパラソテー</p> <p>たんかん</p> <p>揚げパン</p> <p>肉団子スープ</p> <p>伝えたい給食</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>
	<p>10 (月) りんご 牛乳</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>白菜のコールスローサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>11 (火) 牛乳</p> <p>建国記念の日</p> <p>かぜにまけないしょうぶなからた</p>	<p>12 (水) 牛乳</p> <p>ジャンボシューマイ</p> <p>春雨のキムチあえ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>伝えたい給食</p>	<p>13 (木) 名護幼欠食 牛乳</p> <p>イカサラダ</p> <p>高菜スパゲッテ</p> <p>大学芋</p>	<p>14 (金) 牛乳</p> <p>けんこう定食</p> <p>チョコケーキ</p> <p>青菜炒めハンバーグ</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>
<p>17 (月) 牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>プリン</p> <p>パイナップル</p> <p>チャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>18 (火) 牛乳</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>パエリア</p> <p>牛肉コロッケ</p>	<p>19 (水) 牛乳</p> <p>ひじき炒め</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>沖縄みそ汁</p>	<p>20 (木) 牛乳</p> <p>チーズ蒸しパン</p> <p>すき焼きうどん</p> <p>さきいかの和え物</p>	<p>21 (金) 牛乳</p> <p>大根サラダ</p> <p>魚のフライ</p> <p>黒糖パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	
<p>24 (月) 牛乳</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>25 (火) 牛乳</p> <p>ミルクもち</p> <p>中華ぞうすい</p> <p>ぎょうざ</p>	<p>26 (水) 太北幼欠食 牛乳</p> <p>くだもの (6年のみシークワサソルベ)</p> <p>スラピージョ</p> <p>アロココリー</p> <p>コッペパン</p> <p>ヌードルスープ</p>	<p>27 (木) 牛乳</p> <p>ごぼうと種実のサラダ</p> <p>ナポリタン</p> <p>スイートポテト</p>	<p>28 (金) 名護小6年欠食 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>厚焼き玉子のみそ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬瓜のすまし汁</p>	

感染症に負けない体をつくろう

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。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすの食材

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

伝えたい給食・思い出給食

6年生の先生方より提供頂いた給食登場します。6年生にとっては小学校生活最後の学期です。先生方の思い出の給食や、学級でみんなと食べた楽しい思い出給食など食を通して皆さんへのメッセージが詰まっています。楽しみにしていてください！ 第2弾は瞳先生・玲奈先生・大祐先生・桐子先生・竹乃先生からの献立が登場します。エピソードなど聞いてみてくださいね。

さらに、各学校の給食委員会のリクエスト給食も登場しますよ！

密なご産(県産)食材 2月の食材

- ・豚肉・鶏肉・鶏卵
- ・冬瓜・トマト
- ・きゃべつ・もやし
- ・パイナップル・にら
- ・きゅうり・大根
- ・からし菜・セロリ
- ・じゃんぼいんげん

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。

2025 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	献立名			
		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	麦ごはん			米 麦	
	おでん	がんも(大豆) ちくわ(小麦) 厚揚げ ウィンナー(豚) 昆布	大根 ごんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	もやしナムル	ハム(豚 鶏 大豆)	もやし 小松菜 人参	三温糖	塩 しょうゆ 酢 カレー粉
	ブドウゼリー			グラニュー糖	ブドウジュース アガー 赤ワイン
4 ／ 火	チキンピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ビーマン にんにく	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ 豚だし香
	厚焼き玉子	たまご 豆ミックス ひじき しらす チーズ(乳)	玉ねぎ	こめ油	酒 しょうゆ みりん
	パンサンスー	ちくわ(小麦)	もやし きゅうり 木くらげ	春雨 三温糖 こま こま油	塩 しょうゆ 酢
5 ／ 水	玄米ごはん			米 玄米	
	イナムドッチ	豚肉 かまぼこ みそ	ごんにゃく しいたけ ねぎ 大根 人参		豚だし香 花かつお 塩
	クープイリチー	昆布 ちくわ(小麦) 豚肉	切干大根 人参 にはら	こめ油	塩 しょうゆ みりん 花かつお
	サーターアングギー	たまご 牛乳(乳)		グラニュー糖 ケーキミックス(乳 大豆 小麦) 薄力粉(小麦) 大豆油	
6 ／ 木	沖縄やきそば	豚肉 ちきあぎ いか 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし にはら	そば(小麦) こめ油	塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース
	白菜の白和え	豆腐 ツナ	白菜 ほうれん草 人参	三温糖 ねりこま	しょうゆ
	バナナケーキ	たまご 牛乳(乳)	バナナ	グラニュー糖 ケーキミックス(乳 大豆 小麦) 薄力粉(小麦) マーガリン	塩 ベーキングパウダー
7 ／ 金	あげパン	きなこ(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 大豆油 三温糖 黒糖 アーモンド粉	
	肉団子スープ	肉団子(鶏肉 豚肉 小麦)	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 にんにく	春雨	塩 しょうゆ 鶏だし香 しょうゆ
	アスパラソテー	ウィンナー(豚肉)	小松菜 アスパラ コーン 人参	こめ油	塩 しょうゆ しょうゆ
	たんかん		たんかん		
10 ／ 月	麦ごはん			米 麦	
	チキンカレー	鶏肉 白花豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 ウスターソース 豚だし香
	白菜のコールスローサラダ	ベーコン(豚肉 大豆)	白菜 きゅうり 小松菜 人参	三温糖 ノンエッグマヨ	減塩フレンチドレッシング 酢 塩
	りんご		りんご		
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ(たまご)			
12 ／ 水	麦ごはん			米 麦	
	マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	人参 玉ねぎ 椎茸 にはら にんにく 生姜	三温糖 こま油 かたくり粉 こめ油	しょうゆ 塩 豆板醤(大豆) てんめんじゅん(小麦 大豆) オイスターソース
	春雨のキムチあえ	昆布	人参 もやし きゅうり	春雨 三温糖	キムチ味(りんご 大豆) 塩 しょうゆ 酢
	ジャンボシューマイ	ジャンボシューマイ(豚肉 乳 鶏肉 小麦 大豆)			
13 ／ 木	高菜スパゲッテ	ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ 高菜 木くらげ にんにく	パスタ(小麦) こま油 こめ油	塩 しょうゆ めんつゆ(小麦 大豆)
	大学芋			さつまいも 大豆油 水あめ かたくり粉 黒ゴマ 三温糖	しょうゆ みりん
	イカサラダ	イカ	パパイア 玉ねぎ 大根 トマト にんにく シークワーサー	三温糖	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) しょうゆ 酢
14 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	春雨スープ	鶏肉	白菜 ねぎ ローレル パセリ	春雨	酒 しょうゆ 塩 豚だし香
	国産ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆)	にんにく	三温糖 かたくり粉	ケチャップ みりん トンカツソース
	青菜炒め	ツナ缶(大豆)	小松菜 人参 もやし コーン	こめ油	塩 しょうゆ しょうゆ
	チョコケーキ	たまご 牛乳(乳)		薄力粉(小麦) ケーキミックス(乳 小麦 大豆) グラニュー糖 マーガリン チョコチップ(乳 小麦)	ベーキングパウダー ココア 塩
17 ／ 月	麦ごはん			米 麦	
	きびなごのから揚げ	きびなご		薄力粉(小麦) 大豆油 かたくり粉	塩 しょうゆ カレー粉
	パパイアチャンプルー	厚揚げ(大豆) 豚肉 ひじき	パパイア にはら 人参	こめ油	塩 しょうゆ しょうゆ オイスターソース みりん 花かつお
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	しめじ 大根 ごんにゃく	じゃがいも	花かつお
	プリン	プリン(たまご 乳)			
18 ／ 火	バエリア	あさり えび	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン にんにく	米 麦 こめ油 マーガリン	塩 しょうゆ カレー粉 豚だし香
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ(小麦 乳 牛乳(牛) 大豆) 大豆油			
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ バイン缶 みかん缶		
19 ／ 水	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	沖縄みそ汁	たまご 豆腐 みそ 豚肉	人参 ねぎ		花かつお 塩 しょうゆ
	さばの塩焼き	さば			塩 しょうゆ 酒
	ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉 油揚げ	切干大根 きゃべつ ジャンボインゲン	こめ油 三温糖	塩 しょうゆ みりん
20 ／ 木	すき焼きうどん	豚肉 牛肉 油揚げ	白菜 人参 玉ねぎ 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
	チーズ無しパン	チーズ(乳) 牛乳(乳)	パセリ	ケーキミックス(乳 小麦 大豆) 強力粉(小麦)	ベーキングパウダー 塩
	さきいかの和え物	さきいか(イカ 乳)	パパイア 人参 あお豆	アーモンド 三温糖	しょうゆ 酢 キムチ味(りんご 大豆)
21 ／ 金	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	クリームシチュー	鶏肉 白花豆 脱脂粉乳(乳)	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	じゃがいも こめ油 マーガリン 薄力粉(小麦)	塩 しょうゆ 豚だし香
	魚のフライ	魚フライ(小麦 大豆) 大豆油			
	大根サラダ	わかめ ツナ	大根 人参 パパイア シークワーサー	オリーブ油 三温糖	しょうゆ 酢
25 ／ 火	中華そうすい	鶏肉	ごんにゃく 白菜 木くらげ 小松菜 人参	米 麦 こま油	しょうゆ 塩 鶏だし香 花かつお
	焼きぎょうざ	焼きぎょうざ(小麦 乳 大豆)			
	ミルクもち	牛乳(乳)	みかん缶 ココナッツミルク	グラニュー糖 かたくり粉 白玉もち(大豆)	塩
	コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
26 ／ 水	ヌードルスープ	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 じゃんぼインゲン しめじ にんにく パセリ	パスタ(小麦) こめ油	しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏だし香
	ｽﾌﾟｰﾝ	牛肉 大豆	玉ねぎ 木くらげ トマト	三温糖 こめ油	赤ワイン チリパウダー ケチャップ 塩 しょうゆ デミグラスソース
	ブロッコリーサラダ	イカ ちくわ(小麦)	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	三温糖	青じそドレッシング 酢
	シークワーサーソルベ(6年のみ)	シークワーサーソルベ			
	みかん(幼・1～5年)		みかん		
27 ／ 木	オポリタン	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト にんにく バジル	パスタ(小麦) 三温糖 オリーブ油 こめ油	塩 ケチャップ ウスターソース しょうゆ
	ごぼうと雑実の和え物	ちくわ(小麦)	ごぼう きゅうり もやし 人参	ごま ノンエッグマヨ 三温糖	しょうゆ 塩
	スイートポテト	牛乳(乳)		さつまいも マーガリン アーモンド グラニュー糖	
28 ／ 金	麦ごはん			米 麦	
	手づくりふりかけ	おつか ちりめんじゃこ あおのり		三温糖 ごま	酒 しょうゆ みりん
	厚焼き玉子のみそ焼き	たまご 豆腐 ずり身(小麦) ツナ みそ	玉ねぎ	三温糖 かたくり粉 こめ油	酒 しょうゆ みりん
	冬瓜のすまし汁	ちくわ(小麦)	冬瓜 人参 ねぎ 椎茸		しょうゆ 塩 花かつお 豚だし香
	みかん		みかん		

《 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・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こま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし香(鶏肉・卵) ⑫豚だし香(豚肉)