

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



献立名	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。 手洗い・うがい バランスのとれた食事 十分な睡眠 適度な運動			今月の給食は、大宮中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。	今月の給食に使用する 名護市産の食材 卵・鶏肉・ねぎ きゅうり・トマト きゅうり・大根・にら よもぎ・小松菜 シークワサー果汁
献立名	2(月) 桜中1年欠食 さばの塩焼き / ほうれん草の白和え 五目炊き込みご飯	3(火) セルフキンパ (のり巻き) を作ろう セルフキンパ (具、卵、たくあん) ごまごはん / みそけんちん汁 節分にちなんで	4(水) アスパラとベーコンのソテー シュガー トースト / ビーフシチュー	5(木) 桜中2年欠食 オレンジ 大学芋 / ちくわのみそマヨ和え 焼きうどん	6(金) 桜中2年欠食 ささみ一口 / 磯辺揚げ / 昆布納豆 麦ごはん / 大根のみそ煮
献立名	9(月) りんご 豆腐のそぼろ / 白菜のおかか和え ジャコ入り炊き込みご飯	10(火) 手作りオムレツ / 海藻サラダ ★黒糖パン / ポークビーンズ	11(水) 建国記念の日	12(木) 桜中欠食 ★みかん 冬瓜とささみの生姜和え / お好み焼き 中華ぞうすい	13(金) チョコバナナブラウニー / 花野菜サラダ スパゲティボンゴレ ♡♡バレンタイン献立♡♡
献立名	16(月) ケランマリ (韓国風卵焼き) / さきいかナムル キムタクごはん	17(火) ブルーベリージャム 魚のマスタード焼き / 大根サラダ あみパン / ABCスープ	18(水) 紅芋きんとん / ヨンクー小 黒米ごはん / なかみ汁 旧正月にちなんで	19(木) じゃがいもタシヤー / いんげんの和え物 ソース焼きそば	20(金) たんかん もずく天ぷら / デークニーウサチー 菜じゅうしい ナンカヌスクにちなんで
献立名	23(月) アイスの無償提供 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。2/25(水)の給食で提供します。	24(火) 桜中欠食 オレンジ 麦ごはん / コーンと卵のスープ タコライス (肉・野菜・チーズ)	25(水) 1,2年:ゼリー / 3年:アイス いんげんソテー ★揚げパン / クラムチャウダー アイス無償提供(中3のみ)	26(木) スナックアーモンド 魚の香草焼き / あお豆サラダ きのこスパゲティ	27(金) チキン勝つ / みるくもち 麦ごはん / ★勝つカレー 高校入試応援献立

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
2 ／ 月		五目炊き込みご飯	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
		さばの塩焼き	さば	にんにく		塩 料理酒
		ほうれん草の白和え	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
3 ／ 火		ごまごはん			米 ごま ごま油	
		みそけんちん汁	豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	里芋	かつお節
		セルフキンパ (肉野菜炒め)	牛肉 赤みそ	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参	こめ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 みりん 豆板醤
		セルフキンパ (卵、たくあん)	錦糸卵 (卵)	千切りたくあん		
4 ／ 水		焼きのり	焼きのり			
		シュガートースト			食パン (小麦 乳 大豆) バター グラニュー糖 三温糖	
		ビーフシチュー	牛肉 生クリーム (乳)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく	じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 こめ油	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 鶏だし骨
5 ／ 木		アスパラとベーコンのソテー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	アスパラガス コーン こんにゃく しめじ	こめ油	醤油 こしょう
		焼きうどん	豚肉 ちき揚げ 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
		大学芋			スイートポテト サラダ油 三温糖 黒ごま でん粉	醤油 みりん
		ちくわのみそマヨ和え	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
6 ／ 金		オレンジ		オレンジ		
		麦ごはん			米 麦	
		大根のみそ煮	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
9 ／ 月		ささみ一口磯辺揚げ	ささみの一口磯辺揚げ (小麦 大豆 鶏肉) サラダ油			
		昆布納豆	塩昆布 (小麦 大豆) 納豆	きゅうり 人参		白だし (小麦 大豆)
		じゃこ入り炊き込みご飯	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
		豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 豚肉	玉ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
10 ／ 火		白菜のおかか和え	シーチキン(大豆) 糸けすり	白菜 きゅうり 人参	塩ドレッシング(大豆 ごま)	薄口醤油
		りんご		りんご		
		黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
		ポークビーンズ	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 鶏だし骨
12 ／ 木		手作りオムレツ	卵 チーズ(乳)	ほうれん草 コーン	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
		海藻サラダ	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
		中華ぞうすい	シーチキン (大豆) オーシャンキング	大根 たけのこ 人参 絹さや	米 麦 ごま油	醤油 塩 鶏だし骨
13 ／ 金		お好み焼き	卵 イカ 豚肉 糸けすり	キャベツ 青のり	小麦粉 ごま じゃが芋	ベーキングパウダー ポークフィヨン (豚肉) みりん とんかつソース
		冬瓜とささみの生姜和え	とりささみ	冬瓜 きゅうり 生姜	三温糖	酢 醤油
		みかん		みかん		
		スパゲティボンゴレ	あさり ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ビーマン 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
16 ／ 月		チョコバナナブラウニー	卵	バナナ	小麦粉 グラニュー糖 バター チョコ (乳 大豆)	ココア ベーキングパウダー
		花野菜サラダ		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)	
		キムタクごはん	豚肉 あお豆 しらす	キムチ (小麦 大豆 りんご さば) 玉ねぎ 生姜 にんにく たくあん	米 麦 ごま油	醤油 チキンフィヨン (鶏肉) かつお節
17 ／ 火		ケランマリ (韓国風玉子焼き)	卵	長ねぎ にら 人参 にんにく	ごま油	塩 こしょう ダシダ (小麦 牛肉 大豆 乳成分)
		ささいかなムル	ささいか	胡瓜 パパイア 大根 人参 小松菜	三温糖 ごま ごま油	醤油 甜麺醤 (小麦 大豆)
		あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
		ABCスープ	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
18 ／ 水		魚のマスタード焼き	バサ	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
		大根サラダ	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)	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
19 ／ 木		黒米ごはん			米 麦 黒米	
		なかみ汁	豚肉 豚なかみ	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが		薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節
		ヌンクー小	豚肉 厚揚げ	大根 人参 こんにゃく きくらげ 小松菜	三温糖	醤油 みりん かつお節 塩
		紅芋きんとん			紅芋 三温糖	塩
20 ／ 金		ソース焼きそば	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
		じゃがいもタシアー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	にら	じゃがいも こめ油	塩 醤油
		いんげんの和え物	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
24 ／ 火		菜じゅうしい	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
		もずく天ぷら	もずく 卵 シーチキン (大豆)	玉ねぎ 人参 にら	小麦粉 サラダ油	塩
		デクニーウサチー	たこ	大根 きゅうり	三温糖	塩 醤油 酢
		たんかん		たんかん		
25 ／ 水		麦ごはん			米 麦	
		コーンと卵のスープ	卵	コーン 人参 長ねぎ	でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
		タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ビーマン きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー
		タコライス(野菜)		キャベツ		
		タコライス(チーズ)	チーズ(乳)			
		オレンジ		オレンジ		
26 ／ 木		揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 三温糖 黒糖 サラダ油	
		クラムチャウダー	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 バター	料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
		いんげんソテー	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
		シークワサーソルベ (中3)		シークワサーソルベ (28品目なし)		
27 ／ 金		シークワサーゼリー (中1. 2)		シークワサーゼリー (28品目なし)		
		きのこスパゲティ	無塩せきベーコン (豚肉)	玉ねぎ 小松菜 しめじ エリンギ えのき にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 白だし (小麦 大豆)
		魚の香草焼き	バサ チーズ(乳)	バジル	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	塩 こしょう
		あお豆サラダ	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
27 ／ 金		スナックアーモンド			スナックアーモンド (アーモンド)	
		麦ごはん			米 麦	
		野菜カレー		玉ねぎ 人参 ビーマン 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 鶏だし骨 リンゴピューレ(りんご) ウスターソース
		チキンカツ	チキンカツ(鶏肉 大豆 小麦) サラダ油			
		みるくもち	牛乳	黄桃 パイン みかん	白玉だんご グラニュー糖 でん粉	

※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)