



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	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
	<p>牛乳</p> <p>豆乳 パンナコッタ</p> <p>わかめの あえもの</p> <p>麦ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>牛乳</p> <p>魚フライ</p> <p>黒糖大豆</p> <p>黒糖パン</p> <p>クリーム シチュー</p>	<p>牛乳</p> <p>タピオカ ウブサー</p> <p>沖縄 焼きそば</p> <p>ほうれん草の しらあえ</p>	<p>牛乳</p> <p>😊</p> <p>ポン・デ・リング</p> <p>かみかみ あえ</p> <p>麦ごはん そばろ煮</p> <p>アーサの みそ汁</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>牛乳</p> <p>バンワースー</p> <p>キンパ風</p> <p>ひじき卵焼き 炊き込みごはん</p>
献立名	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
	<p>牛乳</p> <p>肉じゃが</p> <p>フルーツ 白玉</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>桑の実 ジャム</p> <p>スラピージョ</p> <p>コッペパン</p> <p>ヌードル スープ</p>	<p>建国記念の日</p> <p>かせにまけないしょうぶなからだ</p>	<p>名護幼欠食</p> <p>牛乳</p> <p>きゃべつの ゆかり和え</p> <p>シューマイ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>牛乳</p> <p>チョコプリン</p> <p>青菜の ツナ和え</p> <p>コンメンザーネ</p> <p>大学芋</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>
献立名	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
	<p>みかん</p> <p>牛乳</p> <p>フーイリチー</p> <p>元気 ヒラヤーチー</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>ソルロンタン スープ</p>	<p>牛乳</p> <p>手作り カレーまん</p> <p>筑前煮</p> <p>黒米ごはん</p> <p>クーリジシー</p>	<p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>カレーうどん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>牛乳</p> <p>きびなごの 南蛮漬け</p> <p>かぼちゃ サラダ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>もずくスープ</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>牛乳</p> <p>大北幼欠食</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>チキンピラフ</p> <p>ミルクもち</p>
献立名	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
	<p>天皇誕生日</p>	<p>牛乳</p> <p>すり身と芋の てんぷら</p> <p>カンダバー ジュシー</p> <p>春雨の 中華サラダ</p>	<p>牛乳</p> <p>シークワサーゼリー (6年のみシークワサーソルベ)</p> <p>ツナの 豆腐あえ</p> <p>くふあじゅーレー</p> <p>千切り イリチー</p> <p>十三祝いにちなんで</p>	<p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキン カレー</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>給食委員会リクエスト給食</p>	<p>牛乳</p> <p>大根サラダ</p> <p>ナポリタン</p> <p>いわしの カリカリフライ</p>

1年の幸福を願う「節分」の行事



節分にまつわる食べ物

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきを使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



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。

2026 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	献立内容			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)	
2 /月	麦ごはん			米 麦	
	おでん	つみれ(大豆 やまいも) ちくわ(小麦) 厚揚げ(大豆) 昆布	大根 こんにゃく パクチョイ	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 花かつお
	ゆでたまご	たまご			
	わかめのあえもの	わかめ	きゅうり 人参	三温糖	しょうゆ 酢
	豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ(大豆 りんご)			
3 /火	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	クリームシチュー	鶏肉 白豆 脱脂粉乳(乳)	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ	薄力粉(小麦) マーガリン じゃがいも こめ油	塩 こしょう 豚だし骨
	魚フライ	魚フライ(小麦) 大豆油			
4 /水	黒糖ピーンズ	大豆		黒糖 三温糖	
	沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ(小麦) いか 青のり	玉ねぎ 人参 きゃべつ 木くらげ もやし にら	沖縄そば(小麦) こめ油	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース
	ほうれん草のしらすあえ	豆腐(大豆) ツナ	ほうれん草 人参	ごま 三温糖	しょうゆ
5 /木	タピオカアップサー	きなこ(大豆)	シークアサー	タピオカ粉 紅芋 グラニュー糖	塩
	麦ご飯			米 麦	
	そぼろ煮	豆腐(大豆) 豚肉 大豆	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ しょうが にんにく	三温糖 こめ油 かつお節	しょうゆ みりん 酒
	アーサーのみそ汁	アーサー オーシャンキング みそ	玉ねぎ		塩 花かつお
	かみかみ和え		ハバイヤ 人参 たくあん あお豆	三温糖 アーモンド	キムチ味(りんご 大豆) 酢
6 /金	ボン・デ・リング	ボン・デ・リング(卵 乳 小麦 大豆)			
	キンパ風炊き込みごはん	牛肉 のり	人参 たけのこ たくあん ほうれん草 にんにく	米 麦 こめ油 ごま油	コチジャン しょうゆ 酒 パプリカ 塩 鶏だし骨
	ひじき卵焼き	たまご ピンズミックス しらすほし チーズ(乳)	玉ねぎ ビーマン	こめ油	酒 しょうゆ みりん
9 /月	パンウースー	ハム(豚 鶏 大豆)	きゅうり もやし きくらげ	春雨 三温糖	しょうゆ 塩 酢
	麦ごはん			米 麦	
	肉じゃが	牛肉	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも 三温糖 こめ油	酒 しょうゆ みりん 花かつお 塩
	中華スープ	オーシャンキング 豆腐(大豆)	チンゲン菜 ねぎ しいたけ 生姜	ごま油 かつお節	塩 しょうゆ 酒 豚だし骨
	フルーツ白玉		パイナップル みかん缶 黄桃(もも) レモン ナタデココ	グラニュー糖 白玉もち(大豆)	
10 /火	コッパパン			コッパパン(小麦 乳 大豆)	
	栗の栗ジャム		栗の実	グラニュー糖	
	ヌードルスープ	鶏肉	大根 玉ねぎ 人参 セロリ しめじ にんにく パセリ	パスタ(小麦) こめ油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし骨
	アビダユ	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 クチャップ 塩 こしょう
12 /木	白菜のコールスローサラダ	ベーコン(豚 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 塩
	麦ごはん			米 麦	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	人参 玉ねぎ 椎茸 にら にんにく 生姜 たけのこ	ごま油 こめ油 かつお節 三温糖	しょうゆ 塩 豆板醤(大豆) 甜麺醤(小麦 大豆) オイスターソース
	きゃべつのゆかり和え		きゃべつ 大根 きゅうり ゆかり	三温糖	酢 しょうゆ
13 /金	シューマイ	シューマイ(小麦 大豆 豚肉)			
	コンメランザーネ	鶏肉	なす 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン トマト にんにく	パスタ(小麦) オリーブ油	塩 クチャップ 赤ワイン
	大学芋			さつまいも 大豆油 三温糖 水あめ ごま かつお節	しょうゆ みりん
	青菜のツナ和え	わかめ ツナ おかか	小松菜 白菜 人参	三温糖	しょうゆ 酢
16 /月	チョコプリン	チョコプリン(大豆)			
	わかめごはん	わかめ		米 麦	
	ソロンタンスープ	牛肉 豆乳	チンゲン菜 大根 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 パセリ	ごま油	鶏だし骨 塩 こしょう しょうゆ
	フーイリチー	豚肉	人参 もやし からしな 生姜	こめ油 ぶ(小麦)	塩 こしょう しょうゆ
	元氣ピラヤーチー	卵 豆腐 ツナ おかか	にら 人参	薄力粉(小麦)	ベーキングパウダー 塩 ウスターソース 豚だし
17 /火	みかん		みかん		
	黒米ごはん			米 黒米	
	筑前煮	鶏肉	竹の子 レンコン 大根 人参 小松菜 こんにゃく 椎茸	三温糖	みりん 酒 塩 花かつお キムチ味(りんご 大豆) しょうゆ
	クワリソシ	豚肉 たまご かまぼこ	冬瓜		塩 しょうゆ 酒 豚だし骨 花かつお
18 /水	手作りカレーマン	豚肉 大豆 牛乳(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ	薄力粉(小麦) 三温糖 かつお節	ゲーキミックス(小麦 乳 大豆) ベーキングパウダー 塩 カレー粉 ウスターソース ドライカレー(乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご)
	カレーうどん	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 しめじ 長ネギ 生姜	うどん(小麦) こめ油	カレー粉 カレールー ウスターソース しょうゆ 塩 豚だし骨
	メンチカツ	メンチカツ(小麦 大豆 豚肉) 大豆油			
19 /木	ヨーグルトあえ	ヨーグルト(乳)	バナナ 黄桃(もも) フルーツカクテル(もも)		
	ヨーゴ	ヨーゴ(乳)			
	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	塩
	きびなごの南蛮づけ	きびなご	たまねぎ 生姜 いんげん 人参	かつお節 大豆油 三温糖 ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢
	もずくスープ	もずく 豆腐	えのきだけ 玉ねぎ	かつお節	塩 しょうゆ 酒 みりん 花かつお
20 /金	かぼちゃサラダ		きゅうり コーン	かぼちゃ じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨ 三温糖	マスタード 塩 こしょう
	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 こしょう 豚だし骨
	かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	きゅうり 大根	三温糖	しょうゆ 酢 青じそドレッシング
24 /火	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 かつお節 白玉もち(大豆)	塩
	カンガバージュシー	ツナ みそ	人参 小松菜 かずら	米 麦 こめ油	花かつお しょうゆ 塩
	すり身と芋の天ぷら	すり身 ひじき たまご	ごぼう 人参 さとうきび(ウーヅ)	かつお節 大豆油	塩 こしょう しょうゆ
	春雨の中巻サラダ	ささみチャンク(鶏)	人参 もやし ほうれん草	ごま ごま油 三温糖 春雨	塩 しょうゆ 酢
25 /水	みかん		みかん		
	くふじゅーレー	豚肉 かまぼこ 昆布 大豆	椎茸 人参 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒 豚だし骨
	ツナの豆腐あえ	豆腐 ツナ	ほうれん草 人参 もやし	ごま 三温糖	しょうゆ
	千切りイチリー	豚肉	千切りイチリー 人参 こんにゃく	三温糖 こめ油	塩 しょうゆ みりん 酒
	シークワサルベ(6年のみ)	シークワサルベ			
26 /木	シークアサーゼリー	シークアサーゼリー			
	麦ごはん			米 麦	
	カレー	白豆	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも こめ油	カレー粉 カレールー ウスターソース 豚だし骨
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ(小麦 大豆 鶏肉) 大豆油			
27 /金	フロッコリーサラダ	ちくわ(小麦) 魚肉ソーセージ(小麦 大豆)	フロッコリー カリフラワー きゅうり	三温糖	ごまドレッシング(ごま 大豆 小麦) 酢
	りんご		りんご		
	ナポリタン	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 パセリ	三温糖 パスタ(小麦) オリーブ油 こめ油	塩 クチャップ ウスターソース こしょう
27 /土	大根サラダ	イカ	大根 人参 きゅうり 赤ビーマン レモン	三温糖	イタリアンドレッシング(大豆 りんご) クラッカー(小麦) 塩
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ 大豆油			

《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)