



2月の献立は...

- ・3日(木) 節分の日献立
- ・14日(月) 県産お菓子の無償提供
- ・16日(水) リクエストメニュー
- ・17日(木) 琉球料理の日
- ・21日(月) リクエストメニュー

どんなメニューかチェックしてみよう♪

2月が始まりました。冬から春への季節の変わり目を意味する節分が近づいています。

まだまだ冷え込みが厳しく朝起きるのが大変ですが、朝ごはんはしっかり食べていますか？朝ごはんをしっかりと食べることで、体の中から温まり、一日を元気に過ごすことができます。寒いこの時期だからこそしっかりと朝ごはんを食べましょう。

節分ってなあに??



節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日。節分という言葉には「季節をわける」という意味があるんだよ。だから春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになったんだって。

恵方巻のあれこれ



恵方巻は立春の前日「節分」に食べます。恵方巻は恵方を向いて食べると良く、今年の恵方は「北北西」です。恵方とはその年の歳徳神のいる方向で、その方向に向かって事を行えば何事も吉とされています。福やご縁を巻き込み、1年の幸せや願いが叶うよう食べる為、縁が切れたり、福が途切れたりしないよう包丁で切らずに食べるが良いとされています。また、食べている途中で喋ると運が逃げてしまう為、食べ終わるまで口をきいてはいけません。是非ご家庭でも恵方巻のあれこれを試して、楽しい節分を迎えましょう。



さんじょう ソイレンジャー 参上



今年も 鬼を退治するぞ!!
ことし 今年の節分は2月3日です。大豆の方で病気(鬼)に負けない強い体をつくりましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

欠食 行事 等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	麻婆冬瓜	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	豚肉 豆腐(大豆) 大 豆 赤みそ(大豆)	大	冬瓜 玉葱 人参 長ね ぎ にら 木耳 椎茸 生姜 にんにく 竹の子	豆板醤 オイスターソース (大豆) 醤油(小麦・大 豆) ポークフィヨン(豚 肉・鶏肉) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま)	
	もやしのツナ和え	三温糖	ツナ		もやし 人参 きゅうり 白菜	醤油(小麦・大豆) 特濃 酢(小麦)	
	果物				たんかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 689 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 104.8 g		
2日 (水)	牛乳			牛乳			
	鶏ごぼうごはん	米 三温糖 こめ油	鶏肉 ひじき		人参 ごぼう 椎茸	醤油(小麦・大豆) みり ん チキンフィヨン(鶏肉) 酒 かつお節 ぬちまーす	
	魚の西京焼き	三温糖	ホキ 甘口白みそ(大 豆)			みりん 薄口醤油(小麦・ 大豆)	
	冬瓜汁	でん粉	鶏肉		冬瓜 玉葱 人参 えの ぎ 生姜	みりん かつお節 薄口醬 油(小麦・大豆) ぬち まーす	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 618 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 13.8 g	炭水化物 87.6 g		
3日 (木)	牛乳			牛乳			
	酢飯	米 グラニュー糖 白こ ま				ぬちまーす 米酢	
	手巻き寿司用玉子焼		手巻寿司用玉子焼(小 麦・卵・大豆)				
	アンドンスー ンド	こめ油 三温糖 アーモ ンド	豚肉 しらす 糸けすり 節 赤みそ(大豆) 白 みそ(大豆)			みりん 酒	
	焼きのり				のり		
	すまし汁	里芋	鶏肉 豆腐(大豆)		人参 白菜 大根 ねぎ 椎茸	みりん ぬちまーす 薄口 醤油(小麦・大豆) かつ お節	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 699 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 17.6 g	炭水化物 105.4 g			
4日 (金)	牛乳			牛乳			
	あみパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	魚の香草焼き		赤魚		にんにく パセリ バジ ル	白ワイン こしょう ぬち まーす	
	ブロッコリーソテー	こめ油	ベーコン(豚肉)		人参 玉葱 ブロッコ リー カリフラワー コーン	醤油(小麦・大豆) こ しょう ぬちまーす	
	マッシュルームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 生クリーム(乳) スキムミルク(乳)		マッシュルーム 玉葱 人参 白菜 パセリ	チキンフィヨン(鶏肉) こ しょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 656 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 22.8 g	炭水化物 78.1 g		
7日 (月)	牛乳			牛乳			
	コッパパン	パン(小麦・乳・大豆)					
	トマトミートオムレツ		オムレツマトミート (卵・大豆・鶏肉)				
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブ油	ウィンナー(豚肉)		玉葱 コーン 人参 い んげん バジル	こしょう ぬちまーす	
	ベーコンキャベツスープ		ベーコン(豚肉)		きゃべつ 玉葱 セロリ 人参 ブロッコリー	豚から ローリエ 醤油 (小麦・大豆) ぬちまー す	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 646 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 23.9 g	炭水化物 82.8 g		
8日 (火)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	魚のゆずみそソースがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大 豆)		ゆず皮	みりん	
	デークニイリチー	こめ油	ちきあぎ(大豆) ツナ		大根 もやし 人参 玉 葱 にら	醤油(小麦・大豆) ぬち まーす	
	もずくのすまし汁		絹ごし豆腐(大豆) も ずく		冬瓜 人参 玉葱 小松 菜 生姜	だし昆布 かつお節 薄口 醤油(小麦・大豆) ぬち まーす	
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 713 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 19.9 g	炭水化物 97.3 g		

節分の日献立



欠食 行事 等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9日 (水)	牛乳			牛乳			
	ミートスパゲティー	スパゲティー (小麦) 三温糖 こめ油		牛肉 豚肉 豚レバー	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく		トマトピューレー ケ チャップ ウスターソース こしょう ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) ぬちまーす
	豆腐ハンバーグのデミグラスソースかけ	三温糖 でん粉		豆腐ハンバーグ (やまいも・大豆・鶏肉)	玉葱 人参 グリンピース		デミグラスソース (小麦・鶏肉) ケチャップ ぬちまーす
	アスパラサラダ	オリーブ油 三温糖			アスパラ きゃべつ 人参 コーン シークワーサー果汁		醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす
	ハッピーチーズ			チーズ (乳)			
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 623 kcal		たんぱく質 25.9 g	脂質 23.3 g		炭水化物 74.9 g
10日 (木)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	魚の生姜焼き	三温糖		さば	生姜		みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒
	ごぼうのみそ炒め	三温糖 こめ油		豚肉 赤みそ (大豆)	ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 竹の子		みりん 醤油 (小麦・大豆) 酒
	じゃがいも汁	じゃがいも		あさり 白かまぼこ (大豆) 麦みそ (大豆) 甘口白みそ (大豆)	人参 こんにゃく 冬瓜 生姜		だし昆布 酒 かつお節
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 748 kcal		たんぱく質 32.1 g	脂質 19.6 g		炭水化物 104.5 g
県産お菓子の無償提供	14日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン (小麦・乳・大豆)					
	ポークビーンズ	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油		ポークビーンズ (小麦・大豆・豚肉) 豚肉 ウィンナー (豚肉) 大豆	人参 玉葱 セロリ ピーマン		トマトピューレー こしょう 豚から ケチャップ ぬちまーす
	ごぼうとナッツのサラダ	三温糖 アーモンド		ツナ	ごぼう きゅうり 人参		こしょう ぬちまーす 薄 口醤油 (小麦・大豆) ノ ンエッグマヨネーズ
	果物						
	焼きショコラ	焼きショコラ (小麦・卵・乳・大豆・アーモンド)				でこぼん (予定)	
一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 913 kcal		たんぱく質 30.3 g	脂質 38.8 g		炭水化物 109.7 g	
15日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	厚焼卵			厚焼卵 (卵・さば)			
	ヌンクーグァー	こめ油		豚肉 ちきあげ (大豆) 厚揚げ (大豆)	大根 人参 からし菜 椎茸		醤油 (小麦・大豆) みり ん ポークフィヨン (豚 肉・鶏肉) 酒 ぬちまーす かつお節
	豚汁	里芋 こめ油		豚肉 豆腐 (大豆) 赤 みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ごぼう		だし昆布 かつお節
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 739 kcal		たんぱく質 32.5 g	脂質 22.4 g		炭水化物 97.6 g
★ リクエストメニュー ★	16日 (水)	牛乳		牛乳			
	五目うどん	うどん (小麦)		鶏肉 なると 油揚げ (大豆)	きゃべつ 人参 玉葱 長ねぎ 生姜 椎茸		醤油 (小麦・大豆) みり ん だし昆布 かつお節 ぬちまーす
	キャベツのじゃこ和え	三温糖 ごま油		しらす	きゃべつ 大根 きゅう り 人参		醤油 (小麦・大豆) 特濃 酢 (小麦)
	安倍川芋	黄金芋 大豆油 三温糖		きな粉(大豆)			
	★ヨーグルト			ヨーグルト (乳・ゼラチン)			
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 523 kcal		たんぱく質 28.1 g	脂質 17.4 g		炭水化物 62.8 g
琉球料理の日	17日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米					
	魚のぬちまーす焼き			さば			ぬちまーす
	タマナーチャンブルー	三温糖 こめ油		豆腐 (大豆) ちきあぎ (大豆) 糸けすり節	きゃべつ 人参 玉葱 もやし からし菜		醤油 (小麦・大豆) みり ん こしょう ぬちまーす
	チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)	人参 なら 大根 にん にく		豚から かつお節 ぬち まーす
	一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 763 kcal		たんぱく質 37.1 g	脂質 23.3 g		炭水化物 95.2 g

揚げ油③
・小麦・乳・大豆

欠食 行事 等	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	18日 (金)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		豚キムチ丼 (具)	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 赤みそ (大豆)	白菜 人参 玉葱 もやし しんにく 白菜キム チ (大豆)	豆板醤 みりん 醤油 (小麦・大豆) かつお節 酒	
		厚揚げ豆腐のきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ (大豆)	しめじ エリンギ あお豆 (大豆) 生姜	薄口醤油 (小麦・大豆)	
		もずく中華スープ	ごま油 でん粉	もずく 絹ごし豆腐 (大豆) あさり	えのき 冬瓜 人参 ねぎ	豚から 醤油 (小麦・大豆) 酒 かつお節 ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 681 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 20 g	炭水化物 93.1 g	
★リクエストメニュー★	21日 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		★なすとチキンのカレー	じゃがいも こめ油 小麦粉	鶏肉	生姜 玉葱 人参 なす かぼちゃ トマト セロリ いんげん にんにく	カレー粉 ウスターソース チキンフイヨン(鶏肉) ぬちまーす カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ (りんご)	
		ゆで卵		卵			
		★フルーツミックス	柚子ゼリー		ナタデココ 黄桃 みかん パイン		
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 800 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.7 g	炭水化物 117.9 g	
	22日 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		鶏肉のごまみそ焼き	白ごま ごま油 三温糖	鶏肉 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		みりん	
		もやし炒め	こめ油	厚揚げ (大豆) 豚肉	もやし 人参 なら	醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
		根菜汁	里芋	鶏肉	人参 大根 ごぼう 小松菜 しめじ 生姜	だし昆布 かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 700 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 18.8 g	炭水化物 92.1 g	
	24日 (木)	牛乳		牛乳			
		バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		白身魚フライ	大豆油	白身魚フライ (小麦・大豆)		揚げ油④廃油 ・小麦・乳・大豆	
		豆っこツナサラダ	三温糖	ひよこ豆 ツナ	人参 きゃべつ あお豆 (大豆)	酢 (小麦) こしょう 薄口醤油 (小麦・大豆) ノンエッグマヨネーズ	
		ジュリエンスープ	じゃがいも こめ油	ベーコン (豚肉)	白菜 玉葱 人参	醤油 (小麦・大豆) こしょう 豚から ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 770 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 32.2 g	炭水化物 85.7 g	
	25日 (金)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば麺	沖縄そば (小麦・大豆)				
		野菜そばの汁		豚肉 ちきあぎ (大豆)	きゃべつ 人参 もやし ねぎ 生姜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 豚から 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす 酒 かつお節	
		魚の照り焼き	三温糖	ホキ	生姜	醤油 (小麦・大豆) みりん	
		ゆかり和え	三温糖		きゅうり 大根 白菜 人参	ゆかり粉 りんご酢 醤油 (小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 595 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 70.4 g	
	28日 (月)	牛乳		牛乳			
		クファージュシー	米 こめ油	豚肉 ひじき 油揚げ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸	豚から かつお節 ぬちまーす 酒	
		ごぼうチキアギ		きんぴら揚げ			
		アーサ汁		鶏肉 絹ごし豆腐 (大豆) アーサ	冬瓜 人参 小松菜	だし昆布 かつお節 薄口醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす	
				一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 597 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 13.9 g

