



2月になりました。暦上では「立春」「雨水」と呼ばれる日があります。「立春」は春の始まりになる日、「雨水」とは、降る雪が雨に変わり、雪解けが始まる頃をさします。暦では春になる時期ですが、2月は最も寒いとも言われます。暖房をつけて暖かくしていると空気が乾燥して、のどが痛くなりやすいです。適度に換気をしたり、水分補給をして体調を整えていきましょう。

## ～食とSDGs～



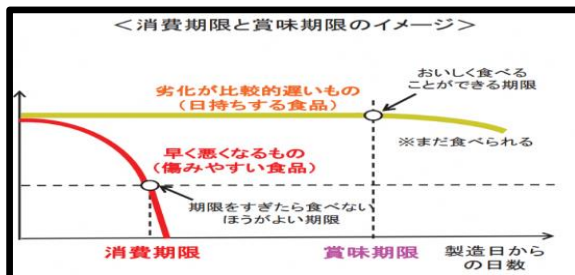
### 食に関連する目標の1つ

目標12 生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう



- ・世界で生産されている食品の約3分の1（13億トン）が捨てられています。
- ・日本の学校給食でも、児童や生徒1人あたり、1年間で約7.1kgの食べ残しがあります。

そもそも食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられている食品」のことです。では、食品ロスを減らすために身近にできることはでしょうか？  
例えば・・・



参考：国際連合広報センター HP、外務省「持続可能な開発のための2030アジェンダ」仮訳、日本ユニセフ協会 HP、農林水産省HP、消費者庁「適量のすすめ」、消費者庁「食品ロス削減」啓発用パンフレット

●スーパーで

●レストランなどの外

●食べられる期間などを正しく理解



2月のリクエスト献立は…



マークが、ついています。皆さんがリクエストした料理が登場してるかな？



### アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。  
アレルゲンは、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、「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。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
欠食等	日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など
			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(水)	日	牛乳		牛乳					
		もちきびごはん	米 もちきび						
		魚の花園やき	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす こしょう			
		パパイヤと大根の煮つけ		ていびち(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)	パパイヤ 大根 人参 いんげん こんにゃく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒			
		アーモンド入り納豆みそ	アーモンド 三温糖 こめ油	納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	生姜 ねぎ	みりん			
一食当たりの栄養価		エネルギー	892 kcal	たんぱく質	42.4 g	脂質	31.9 g	炭水化物	109.5 g

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
2日 (木)	牛乳			牛乳			
	 揚げパン	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 黒糖 三温糖 アーモンド		きな粉(大豆) チーズ (乳)			揚げ回数① 大豆
	ビーンズサラダ	マヨネーズ(卵・大豆・ りんご)		ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(豚肉)	あお豆(大豆) コーン きゃ べつ きゅうり		ぬちまーす こしょう コールスロード レッシング(卵・大豆)
	白菜とあさりのスープ			あさり ベーコン(豚肉)	大根 白菜 人参 きくらげ		ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつ お節 こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) 酒
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 711 kcal		たんぱく質 27.1 g	脂質 30.1 g		炭水化物 79.8 g
3日 (金)  月節分 	牛乳			牛乳			
	手巻き ずし	酢飯	米 グラニュー糖 白ごま				ぬちまーす りんご酢 
		卵焼き			卵焼き(卵・小麦・大豆)		
		ツナマヨ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)		ツナ	きゅうり 人参 きゃべつ	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) こしょう
	焼きのり			焼きのり			
豚汁	里芋 こめ油		豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ごぼう		かつお節 だし昆布	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 763 kcal		たんぱく質 32.5 g	脂質 24.5 g		炭水化物 102.9 g	
6日 (月)  	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
		タコミート	こめ油		牛肉 豚肉 大豆	人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく	赤ワイントマトソース(大豆) ケ チャップ チリミックス(小麦・豚肉・ 乳) チリソース ウスターソース(大 豆・りんご) チリパウダー
		ポイルキャベツ スライスチーズ			チーズ(乳)	きゃべつ	
	五目卵スープ	でん粉		鶏肉 卵	椎茸 木くらげ 白菜 人参 長ねぎ	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大 豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん チキンブイオン(鶏肉) かつお節	
果物					[予定]清見オレンジ		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 814 kcal		たんぱく質 32.8 g	脂質 24.7 g		炭水化物 113.7 g	
7日 (火)  	牛乳			牛乳			
	みそ ラーメン	ラーメン	ラーメン(小麦・大豆)				
		みそ スープ	ごま油	豚肉 赤みそ(大豆) 白 みそ(大豆)	チンゲン菜 長ねぎ もやし コー ン 生姜 にんにく たけのこ		ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚がら チキンブイオン(鶏肉) かつお節
	 かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油		さきいか(乳・イカ)	きゃべつ きゅうり もやし 人参		薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
	安倍川いも	さつまいも 大豆油 三 温糖 アーモンド		きな粉(大豆)			揚げ回数② 大豆・小麦・乳
一食当たりの栄養価	エネルギー - 716 kcal		たんぱく質 27.1 g	脂質 24.8 g		炭水化物 93.5 g	
8日 (水)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	 ポークステーキ	三温糖 でん粉		豚肉	玉葱	ぬちまーす 酒 こしょう みりん 醤油(小 麦・大豆) 酢(小麦) ガーリックパウダー	
	彩り野菜炒め	じゃがいも こめ油		ベーコン(豚肉)	カリフラワー グリーンアスパラ 赤ピー マン 黄ピーマン 玉葱 にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) こしょう	
	カレークリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)		鶏肉 生クリーム(乳) 牛 乳	人参 玉葱 ブロccoli マッシュルーム	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ (小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 白ワイン チキ ンブイオン(鶏肉) 豚がら	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 784 kcal		たんぱく質 33.1 g	脂質 22.9 g		炭水化物 106.7 g	
9日 (木)	牛乳			牛乳			
	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・ 大豆)					
	ボルシチ	じゃがいも 三温糖 小 麦粉 マーガリン(乳・ 大豆)		牛肉	人参 きゃべつ かぶ 玉葱 ピーツ パセリ にんにく	ぬちまーす ハヤシルウ(小麦・大豆・ 牛肉) ケチャップ こしょう 赤ワイン ウスターソース(大豆・りんご) 豚が ら チキンブイオン(鶏肉)	
	野菜スクランブル	こめ油		卵 ベーコン(豚肉) チー ズ(乳)	人参 玉葱 コーン 小松菜	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	果物					[予定]いちご	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 888 kcal		たんぱく質 34.8 g	脂質 34.9 g		炭水化物 108.6 g	

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
	10日 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		鮭の西京焼き	三温糖	鮭 甘口白みそ(大豆)		みりん 薄口醤油(小麦・大豆)	
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	厚揚げ(大豆) 肉団子(鶏肉・豚肉・大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークパイオン(豚肉・鶏肉)	
		彩りはりはり漬け	白ごま 三温糖	糸げすり	白菜 きゅうり 人参 木くらげ たくあん	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 33.1 g	脂質 19.6 g	炭水化物 98.9 g		
	13日 (月)	牛乳		牛乳			
		キムチチャーハン	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	豚肉	玉葱 赤ピーマン 人参 コーン にんにく 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン ポークパイオン(豚肉・鶏肉) キムチの素(りんご・いか・大豆) こしょう みりん	
		いかのねぎ焼き	三温糖 ごま油	いか	長ねぎ にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		厚揚げの中華炒め	でん粉 こめ油 ごま油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	玉葱 人参 白菜 チンゲン菜 たけのこ 木くらげ にんにく	ぬちまーす 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆)	
		果物			【予定】伊予柑		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 20.4 g	炭水化物 104.2 g		
★東中2年生欠食	14日 (火)	牛乳		牛乳			
		フィッシュバーガー	バーガーパン	バーガーパン(小麦・乳・大豆)			揚げ回数③ 大豆・小麦・乳
			魚フライ	大豆油	ホキフライ(小麦・大豆)		
			コールスロー	三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	チーズ(乳)	コーン きゃべつ きゅうり 人参 シークワサー果汁 ピクルス	
		パンパキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 牛乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンパイオン(鶏肉) 豚がら	
果物			【予定】ニューサマー				
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 882 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 32.9 g	炭水化物 113 g		
★東中2年生欠食	15日 (水)	牛乳		牛乳			
		牛丼	麦ごはん	米 麦			
			牛肉炒め	三温糖 でん粉 こめ油	牛肉	玉葱 人参 もやし ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	ぬちまーす みりん 醤油(小麦・大豆) 酒
		梅肉あえ	はちみつ 三温糖		大根 きゅうり 梅肉(大豆・りんご)	ぬちまーす 酢(小麦)	
		芋子汁	白ごま 里芋	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 白みそ(大豆)	大根 人参 小松菜 こんにゃく 生姜	かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 96.4 g		
★東中2年生欠食	16日 (木)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		さばのみそがけ	水あめ 三温糖 アーモンド	さば 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)	生姜 シークワサー果汁	酒 みりん	
		シカムドゥチ		豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	ぬちまーす かつお節 豚がら 醤油(小麦・大豆)	
		島人参の炒め	こめ油 三温糖 でん粉	豚肉	チヂクニ 金美人参 人参 玉葱 小松菜 こんにゃく 生姜 にんにく	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 23.8 g	炭水化物 97.6 g		
	17日 (金)	牛乳		牛乳			
		たらこスパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳)	たらこ(大豆)	玉葱 人参 ほうれん草 赤ピーマン しめじ マッシュルーム にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
		カレイのラビゴットソースがけ	三温糖 オリーブ油	カラスカレイ	玉葱 きゅうり 赤ピーマン セロリ レモン	ぬちまーす 酒 酢(小麦) こしょう	
		ポテトのカントリー炒め	じゃがいも こめ油	豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー エリンギ にんにく	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ケチャップ カレー粉 中濃ソース(りんご)	
		チーズ		チーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.9 g	炭水化物 53.7 g		

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	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		
20日 (月)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	麻婆大根	三温糖 ごま油 どん粉 こめ油	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ たらきくらげ 椎茸 生姜 にんにく	豆板醤 甜面醤(小麦・ごま・大豆) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークパイオン(豚肉・鶏肉)		
	ひじき焼売	ひじき焼売(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)					
	山菜の中華和え	春雨 白ごま ごま油 三温糖	ハム(豚肉・大豆)	山菜ミックス ぜんまい きゅうり 人参 シークワサー果汁	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 754 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 109.7 g		
21日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	うちなあ味噌汁	じゃがいも	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	金美人参 玉葱 きゃべつ もやし	かつお節		
	パパイヤとツナのアーサ酢和え	三温糖	ツナ アーサ	パパイヤ 大根 きゅうり 人参	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)		
	うむくじ	うむくじ こめ油					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 116.6 g		
22日 (水)	牛乳			牛乳			
	 チーズリゾット	米 こめ油	ベーコン(豚肉) あさり 牛乳 生クリーム(乳) チーズ(乳) 脱脂粉乳	しめじ マッシュルーム 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンパイオン(鶏肉)		
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	にんにく	ぬちまーす カレー粉 こしょう ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご)		
	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	ぬちまーす こしょう		
	果物			【予定】たんかん			
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 644 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 23.3 g	炭水化物 76 g		
24日 (金)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(大豆・りんご)	ぬちまーす 酒 みりん		
	からし菜炒め	こめ油	ツナ 沖縄豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	からし菜 もやし 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん		
	冬瓜のそぼろ汁	こめ油 どん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 732 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 23.1 g	炭水化物 90.1 g		
27日 (月)	牛乳			牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび					
	グルクンの野菜あんかけ	小麦粉 どん粉 大豆 油 三温糖 こめ油	グルクン 	人参 ピーマン たけのこ 椎茸 生姜 にんにく	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)		
	鉄分たっぷりあえ 	白ごま 三温糖	ツナ ひじき 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ハンダマ 人参 きゅうり きゃべつ コーン シークワサー果汁	ぬちまーす 酢(小麦)		
	クーリジシ 		卵 豚肉 カステラかまぼこ(卵・大豆)	椎茸 こんにゃく 冬瓜	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん だし昆布		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 708 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 18.2 g	炭水化物 97.1 g		
28日 (火)	牛乳			牛乳			
	麦ごはん	米 麦					
	 ビーフカレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	牛肉 大豆	セロリ 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ なす りんご にんにく	ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) チャツネ(りんご) 豚から チキンパイオン(鶏肉) ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦・鶏肉)		
	菜の花のごま和え	三温糖 白ごま ごま油	ツナ 錦糸卵	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
	 シークワサー シャーベット	シークワサー シャーベット					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 823 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 129.9 g		

揚げ回数④ 大豆・小麦・乳