



今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春ですが、2月は1年の中でも寒い月と言われています。3食しっかり食べて、感染症に負けない体を作りましょう。

2月の給食は…



☺マークは、具志川中学校・具志川東中学校・高江洲中学校・あげな中学校の3年生のリクエスト料理です。選んだ料理が、登場すると良いですね！

沖縄県から消費拡大と地産地消の観点から 給食へ農畜水産物の無償提供を実施していただけることになりました。無償提供の献立の日が、2月は1回登場します。

2/9 (火)・・・県産和牛たっぷりすきやき

♥♥♥お楽しみに♥♥♥

### 脳のはたらきと栄養

いよいよ受験シーズンです。これまでの勉強の成果を発揮して、春にうれしい知らせが届くといいですね。さて、ものごとを考えた時、記憶するときには脳を使います。その脳のエネルギー源になるものは、ほぼ炭水化物の糖(ブドウ糖)に限られています。糖は、ご飯などを食べることで肝臓などに蓄えられますが、脳はどんどんエネルギーを使っていくため、食事を抜くと、脳はたちまちエネルギー不足を起こします。脳は睡眠中でもエネルギーを消費しますから、朝起きて、朝食をしっかり食べることは、脳を元気に働かせるためにも欠かせない食習慣なのです。

### アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の( )内にアレルゲンを記入しています。アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

|      |   |
|------|---|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば  |
| 表示推奨 | 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 |

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるのでアレルゲンを表示しています。

二枚貝には「かに」が共存しているためアレルゲンを表示しています。

- ★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。
- ★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまふことがあります。これら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。
- ★給食では、「楸ぬちまーす」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。



| 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<br>炭水化物・脂質 | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質              | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質 |                             |     |
| 1日<br>(月)<br><br>高江洲<br>中<br>欠食 | 牛乳     |                     | 牛乳                              |                      |                             |     |
|                                 | 深川めし   | お米 こめ油              | あさり(かに) ひじき<br>豚肉               | あお豆(大豆) 人参 椎茸        | ぬちまーす かつお節<br>薄口醤油(小麦・大豆) 酒 |     |
|                                 | 焼きししゃも |                     | 子持ちししゃも                         |                      |                             |     |
|                                 | 田舎汁    | じゃがいも               | 油揚げ(大豆)<br>麦みそ(大豆)<br>甘口白みそ(大豆) | 山東菜 人参 大根 椎茸         | ぬちまーす だし昆布<br>かつお節          |     |
| 一食当たりの栄養価                       |        | 1杯キ - 665 kcal      | たんぱく質 31.3 g                    | 脂質 19.2 g            | 炭水化物 87.3 g                 |     |

| 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<br>(火)<br>★<br>節分 | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | ごはん                           | お米  |   |                                |  |                         |
|                      | 煮つけ                           | じゃがいも 三温糖   | ちきあぎ (大豆) 鶏肉<br>厚揚げ (大豆)                          | こんにゃく 小松菜<br>人参 大根 椎茸          | ぬちまーす 酒 かつお節<br>醤油 (小麦・大豆) みりん                         |                         |
|                      | 卵焼き                           |  | 厚焼きたまご<br>(卵・小麦・大豆)                               |                                |  |                         |
|                      | 福豆                            | 大豆  |   |                                |  |                         |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 643 kcal  | たんぱく質 26.8 g                                      | 脂質 17.1 g                      | 炭水化物 92.2 g  |                         |
| 3日<br>(水)            | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | スパゲティナポリタン                    | スパゲティ (小麦)<br>こめ油   | ハム (豚肉・大豆)<br>ベーコン (豚肉)                           | ピーマン マッシュルーム<br>玉葱 人参 にんにく トマト | ぬちまーす こしょう チキン<br>ブイヨン (鶏肉) ウスターソー<br>ス (大豆・りんご) ケチャップ |                         |
|                      | 野菜コロッケ                        | 野菜コロッケ (小麦・大<br>豆・乳) 大豆油  |   |                                |  | 揚げ②<br>乳 小麦<br>大豆 アーモンド |
|                      | フルーツポンチ                       | 白玉だんご   |   | シークワサー果汁 みかん<br>黄桃 パインアップル アロエ |  |                         |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 492 kcal  | たんぱく質 16.1 g                                      | 脂質 22.7 g                      | 炭水化物 54.6 g  |                         |
| 4日<br>(木)            | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | ごはん                           | お米  |   |                                |  |                         |
|                      | 魚の梅みそ焼き                       | 三温糖   | さわら 赤みそ (大豆)<br>白みそ (大豆)                          | ねり梅                            | ぬちまーす 酢 (小麦)<br>みりん 酒                                  |                         |
|                      | からし菜いため                       | こめ油   | ちきあぎ (大豆)<br>豚肉                                   | からし菜 もやし 玉葱<br>人参 生姜 にんにく      | オイスターソース (大豆)<br>醤油 (小麦・大豆)                            |                         |
|                      | ゆし豆腐汁                         | アーサ (えび・かに)   | ゆし豆腐 (大豆)   | 生姜                             | ぬちまーす みりん<br>かつお節<br>醤油 (小麦・大豆)                        |                         |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 640 kcal  | たんぱく質 32.8 g                                      | 脂質 16.2 g                      | 炭水化物 94.4 g  |                         |
| 5日<br>(金)            | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | ☺黒糖パン                         |   | 黒糖パン<br>(小麦・乳・大豆)                                 |                                |  |                         |
|                      | ポークビーンズ                       | こめ油 でん粉 三温糖<br>じゃがいも  | ポークビーンズ (小麦・<br>大豆・豚肉)<br>豚肉 大豆<br>ウィンナー (豚肉)     | セロリ ピーマン トマト<br>マッシュルーム 玉葱 人参  | ぬちまーす ケチャップ<br>こしょう<br>ポークブイヨン (鶏肉・豚肉)                 |                         |
|                      | 魚のカレームニエル                     | オリーブ油 小麦粉   | さば  |                                | ぬちまーす こしょう<br>カレー粉 酒                                   |                         |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 744 kcal  | たんぱく質 31.7 g                                      | 脂質 27.8 g                      | 炭水化物 88.4 g  |                         |
| 8日<br>(月)            | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | ☺チーズリゾット                      | お米 こめ油  | あさり (かに)<br>チーズ (乳) 牛乳<br>ベーコン (豚肉)<br>スキムミルク (乳) | しめじ パセリ マッシュルーム<br>玉葱 人参       | ぬちまーす こしょう<br>白ワイン<br>チキンブイヨン (鶏肉)                     |                         |
|                      | 魚のハニー<br>マスタード焼き              | はちみつ  | ホキ  |                                | 白ワイン みりん<br>粒マスタード                                     |                         |
|                      | ポテトのバジルソテー                    | オリーブ油 じゃがいも   | ウィンナー (豚肉)  | いんげん コーン 玉葱 人参                 | ぬちまーす こしょう<br>バジル粉                                     |                         |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 528 kcal  | たんぱく質 25.7 g                                      | 脂質 19.4 g                      | 炭水化物 60.9 g  |                         |
| 9日<br>(火)            | 牛乳                            |   | 牛乳  |                                |  |                         |
|                      | ごはん                           | お米  |   |                                |  |                         |
|                      | 県産和牛<br>たっぷりすきやき              | こめ油 三温糖   | 沖縄豆腐 (大豆)<br>県産和牛                                 | こんにゃく ほうれん草 椎茸<br>人参 長ねぎ 白菜    | ぬちまーす かつお節 酒<br>醤油 (小麦・大豆) みりん                         |                         |
|                      | おかか和え                         | 三温糖   | 糸けずり  | きゅうり もやし 小松菜<br>人参 大根          | ぬちまーす 酢 (小麦)<br>醤油 (小麦・大豆)                             |                         |
|                      | お楽しみ揚げ料理<br>【具中&高中の<br>3年生のみ】 | ヒント：🍎料理 (りんご・小麦・大豆) です  |   |                                |  | 揚げ③ 乳 小麦 大豆<br>アーモンド    |
|                      | 一食当たりの栄養価                     | エネルギー - 972 kcal  | たんぱく質 34.4 g                                      | 脂質 52.4 g                      | 炭水化物 83.3 g  |                         |

| 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<br>(水)        | 牛乳             |                                  | 牛乳                    |                                       |  |   |
|                   | ごはん            | お米                               |                       |                                       |  |   |
|                   | ☺チキンカレー        | こめ油 じゃがいも<br>マーガリン (乳・大豆)<br>小麦粉 | 鶏肉 大豆<br>スキムミルク (乳)   | かぼちゃ セロリ なす<br>ピーマン りんご 玉葱<br>人参 にんにく | ぬちまーす ケチャップ<br>赤ワイン ウスターソース (大豆・りんご) 豚がら<br>デミグラスソース (小麦・鶏肉) チキンブイヨン (鶏肉)<br>カレー粉 カレールウ (小麦・鶏肉・牛肉・大豆) チャツネ (りんご) |   |
|                   | くがにたまごdeゆで卵    |                                  | くがにたまご                |                                       |  |   |
|                   | 果物             |                                  |                       | たんかん (予定)                             |  |   |
|                   | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 743 kcal                   | たんぱく質 28.8 g          | 脂質 21.9 g                             | 炭水化物 104 g   |   |
| 12日<br>(金)<br>旧正月 | 牛乳             |                                  | 牛乳                    |                                       |  |   |
|                   | ごはん            | お米                               |                       |                                       |  |   |
|                   | 中身汁            |                                  | 豚肉 豚中身                | こんにゃく 生姜 椎茸                           | ぬちまーす 豚がら<br>酒 かつお節 みりん<br>醤油 (小麦・大豆)  | 揚げ<br>①<br>大豆   |
|                   | たろいものから揚げ      | でん粉 たろいも<br>三温糖 小麦粉 大豆油          |                       |                                       | 醤油 (小麦・大豆) みりん   |   |
|                   | ウサチ            | 三温糖                              | ツナ                    | からし菜 もやし 人参<br>シークワーサー果汁              | ぬちまーす 酢 (小麦)<br>醤油 (小麦・大豆)   |   |
|                   | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 633 kcal                   | たんぱく質 25.5 g          | 脂質 15.5 g                             | 炭水化物 93.6 g  |   |
| 15日<br>(月)        | 牛乳             |                                  | 牛乳                    |                                       |  |   |
|                   | 梅雑炊            | お米 こめ油                           | 鶏肉                    | 小松菜 人参 大根 カリカリ梅<br>椎茸 梅肉 (りんご・大豆)     | ぬちまーす かつお節<br>だし昆布 みりん 醤油 (小麦・大豆)<br>薄口醤油 (小麦・大豆)  |   |
|                   | じゃがいものそぼろ煮     | じゃがいも 三温糖                        | 豚肉                    | あお豆 (大豆) 玉葱 人参<br>生姜 椎茸 たけのこ          | ぬちまーす かつお節<br>醤油 (小麦・大豆) みりん   |   |
|                   | さばのぬちまーす焼き     |                                  | さば                    |                                       | ぬちまーす 酒  |   |
|                   | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 481 kcal                   | たんぱく質 27 g            | 脂質 17.6 g                             | 炭水化物 49.8 g  |   |
| 16日<br>(火)        | 牛乳             |                                  | 牛乳                    |                                       |  |   |
|                   | ☺みそ<br>ラーメン    | 中華めん                             | 中華めん (小麦・大豆)          |                                       |  |   |
|                   |                | みそスープ                            | ごま油                   | 豚肉 赤みそ (大豆)<br>白みそ (大豆)               | コーン チンゲン菜 もやし<br>生姜 長ねぎ にんにく<br>たけのこ   | ぬちまーす 豚がら<br>コチジャン (大豆)<br>チキンブイヨン (鶏肉)   |
|                   | 中華あえ           | ごま油 三温糖                          | ちくわ                   | きゅうり 小松菜 人参 大根                        | ぬちまーす キムチの素 (りんご・いか・大豆) 酢 (小麦)   |   |
|                   | 枝豆しゅうまい        |                                  | 枝豆しゅうまい<br>(小麦・大豆・豚肉) |                                       |  |   |
|                   | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 606 kcal                   | たんぱく質 25.7 g          | 脂質 20.6 g                             | 炭水化物 76.5 g  |   |
| 17日<br>(水)        | 牛乳             |                                  | 牛乳                    |                                       |  |   |
|                   | ☺タコ<br>ライス     | ごはん                              | お米                    |                                       |  |   |
|                   |                | タコミート                            | こめ油                   | 牛肉 豚肉 大豆                              | トマト ピーマン 玉葱 人参<br>にんにく   | ウスターソース (大豆・りんご)<br>チリソース チリパウダー<br>チリミックス (小麦・豚肉・乳)<br>赤ワイン ケチャップ<br>トマトソース (大豆) |
|                   |                | ポイルキャベツ                          |                       |                                       | キャベツ   |   |
|                   |                | スライスチーズ                          |                       | チーズ (乳)                               |  |   |
|                   |                | わかめスープ                           | 春雨 ごま油<br>でん粉 白ごま     | わかめ 鶏肉                                | チンゲン菜 人参 生姜 大根   | ぬちまーす こしょう<br>チキンブイヨン (鶏肉)<br>醤油 (小麦・大豆) かつお節                                     |
| 一食当たりの栄養価         | エネルギー 629 kcal | たんぱく質 24.7 g                     | 脂質 17.9 g             | 炭水化物 88.2 g                           |  |   |

| 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                                  |   |                 |
| 18日<br>(木)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | 五目ごはん                 | お米 こめ油                        | 大豆 豚肉<br>油揚げ (大豆)                                   | ごぼう こんにゃく 人参 椎茸                           | ぬちまーす 酒 かつお節<br>ポークブイヨン (豚肉・鶏肉)<br>醤油 (小麦・大豆) みりん                 |                 |
|                                 | 大根汁                   | じゃがいも                         | あさり (かに)<br>白かまぼこ (大豆)<br>麦みそ (大豆)<br>甘口白みそ (大豆)    | こんにゃく 人参 生姜 大根                            | かつお節 だし昆布   |                 |
|                                 | まぐろの照り焼き              | 三温糖                           | まぐろ   |   | 酒 醤油 (小麦・大豆)<br>みりん   |                 |
|                                 | 一食当たりの栄養価             | エネルギー 665 kcal                | たんぱく質 33.6 g  | 脂質 16.5 g                                 | 炭水化物 90.7 g   |                 |
| 19日<br>(金)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | ごはん                   | お米                            |   |   |   |                 |
|                                 | じゃがいもキムチ              | こめ油 じゃがいも<br>三温糖              | 豚肉  | こんにゃく 椎茸 玉葱 人参<br>白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・さば)    | かつお節 みりん 酒<br>醤油 (小麦・大豆)  |                 |
|                                 | 棒棒鶏サラダ                | ごま油 白ごま 三温糖                   | 鶏ささみ<br>赤みそ (大豆)                                    | きゃべつ きゅうり 人参 大根                           | 醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦)   |                 |
|                                 | 一食当たりの栄養価             | エネルギー 621 kcal                | たんぱく質 22.5 g  | 脂質 14.2 g                                 | 炭水化物 98.9 g   |                 |
| 22日<br>(月)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | チキンピラフ                | お米 こめ油<br>マーガリン (乳・大豆)        | 鶏肉  | ピーマン 黄ピーマン<br>玉葱 人参                       | ぬちまーす こしょう 白ワイン<br>チキンブイヨン (鶏肉)                                   |                 |
|                                 | オムレツの<br>トマトソースがけ     | こめ油 三温糖                       | プレーンオムレツ<br>(卵・ゼラチン・大豆)                             | マッシュルーム 玉葱<br>ピクルス                        | ウスターソース (大豆・りんご)<br>デミグラスソース (小麦・鶏肉)<br>ケチャップ                     |                 |
|                                 | ヌードルスープ               | スパゲッティー (小麦)                  | ベーコン (豚肉)   | きゃべつ セロリ パセリ<br>しめじ 玉葱 人参                 | ぬちまーす こしょう<br>薄口醤油 (小麦・大豆)<br>チキンブイヨン (鶏肉) 豚がら                    |                 |
|                                 | 一食当たりの栄養価             | エネルギー 580 kcal                | たんぱく質 20.3 g  | 脂質 15.7 g                                 | 炭水化物 86.3 g   |                 |
| 24日<br>(水)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | ごはん                   | お米                            |   |   |   |                 |
|                                 | 魚汁                    |                               | 沖縄豆腐 (大豆) 赤魚<br>アーサ (えび・かに)<br>麦みそ (大豆)<br>赤みそ (大豆) | 大根  | かつお節 酒  |                 |
|                                 | 人参シリシリー               | こめ油                           | ツナ 卵  | もやし 玉葱 人参                                 | ぬちまーす こしょう<br>醤油 (小麦・大豆)  |                 |
|                                 | 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 650 kcal        | たんぱく質 26.1 g                  | 脂質 16.9 g   | 炭水化物 96.7 g                               |   |                 |
| 25日<br>(木)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | しっぽくうどん               | うどん (小麦) 里いも                  | なると 豚肉<br>油揚げ (大豆)                                  | ごぼう ねぎ 人参<br>大根 長ねぎ                       | 煮干しだし (さば) だし昆布<br>醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん<br>かつお節 ぬちまーす<br>薄口醤油 (小麦・大豆) |                 |
|                                 | ちくわの磯辺揚げ              | でん粉 小麦粉 大豆油                   | ちくわ 青のり粉  |   | 酢 (小麦)  | 揚げ②<br>大豆<br>小麦 |
|                                 | しそ昆布あえ                | 三温糖 白ごま                       | しらす (えび・かに)<br>しそ昆布 (小麦・大豆・ごま)                      | 青しそ 小松菜 人参 白菜                             | ぬちまーす 酢 (小麦)<br>醤油 (小麦・大豆)  |                 |
|                                 | 一食当たりの栄養価             | エネルギー 450 kcal                | たんぱく質 24.7 g  | 脂質 15.5 g                                 | 炭水化物 50.4 g   |                 |
| 26日<br>(金)                      | 牛乳                    |                               | 牛乳  |   |   |                 |
|                                 | ごはん                   | お米                            |   |   |   |                 |
|                                 | 豚キムチ丼                 | 豚キムチ炒め<br>こめ油 でん粉 三温糖         | 豚肉 赤みそ (大豆)   | もやし 玉葱 人参 白菜<br>にんにく 白菜キムチ (小麦・大豆・りんご・さば) | 豆板醤 醤油 (小麦・大豆)<br>みりん 酒 かつお節                                      |                 |
|                                 | ワンタンスープ               | ごま油 でん粉<br>ワンタン (小麦・大豆・豚肉・ごま) | 卵   | 人参 大根                                     | ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)<br>みりん 酒 かつお節<br>だし昆布                            |                 |
|                                 | ぬちまーすちんすこう            | ぬちまーすちんすこう<br>(小麦・豚肉・牛肉)      |   |   |   |                 |
| お楽しみ揚げ料理<br>【東中&あげな中の<br>3年生のみ】 | ヒント：料理 (りんご・小麦・大豆) です |                               |   |   | 揚げ③ 小麦 大豆   |                 |
| 一食当たりの栄養価                       | エネルギー 707 kcal        | たんぱく質 32 g                    | 脂質 18.7 g   | 炭水化物 100.3 g                              |   |                 |