



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

### 種類が豊富!

豆は、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、ペにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

**大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。**

**小豆は、和菓子の材料に欠かせません。**

### 2月10日は...世界豆の日です!

2月10日は「世界豆の日」にちなんで、様々な種類の豆を使った献立です。大豆が形を変えて、毎年大人気メニューの「2色あげパン」にも使われていますよ! 何種類の豆が使われているか、探してみてくださいね。



みなさんの好きな献立はありましたか?  
愛情込めてご用意します♥  
どうぞお楽しみに(≡^∇^≡)

寒い日が続いていますが、体調はくずしていませんか?  
1年で最も短い2月ですが、節分やバレンタインなどたのしみな行事がたくさんでわくわくしますね♪  
今のクラスメイトと過ごす時間も残すところあと2カ月です。  
給食センターからもみなさんの思い出に残るような給食を、毎日心を込めてお作りしますので、楽しみにしていてくださいな(≡^∇^≡)

### 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・かき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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 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

日	献立名	黄(き)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	炭水化物・脂質	体をつくる	たんぱく質・無機質	体の調子を整える	ビタミン・無機質		
1 (水)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	かしわ汁	大豆油		鶏肉、昆布、豆腐(大豆)		だいこん、にんじん、こまつな、しょうが		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
	鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖		鮭、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		キャベツ、にんじん、たまねぎ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	ひじきと大豆の磯煮	大豆油、三温糖		豚肉、油揚げ(大豆)、大豆、ちきあぎ(大豆)、ひじき		にんじん、にら、コーン、こんにゃく		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	607 kcal	たんぱく質	31.2 g	脂質	15.1 g	炭水化物	85.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	811 kcal	たんぱく質	40.8 g	脂質	19.5 g	炭水化物	117.7 g

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		
2 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、デミソース(小麦・鶏)、とんかつソース(りんご)、ハヤシルウ(小麦・大豆・牛)、ぬちまーす、豚から	
	カットコーン			コーン		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	みかん缶、もも缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶(もも)、ナタデココ		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 704 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19 g	炭水化物 110.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 934 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 25.4 g	炭水化物 145.9 g		
3 (金)	牛乳		牛乳			
	手巻寿司	酢飯、たまご	たまご(小麦・卵・大豆)		酢(小麦)、ぬちまーす	
	スティック納豆		スティック納豆(小麦・大豆)			
	手巻きのり		手巻きのり			
	豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
	たくあんあえ	ごま、三温糖		たくあん(小麦・大豆)、こまつな、はくさい、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)	
節分ミックス		節分ミックス(小麦・大豆)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 557 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 13.9 g	炭水化物 82.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 725 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 16.5 g	炭水化物 112 g		
6 (月)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、カステラかまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホーグイソ(鶏・豚)、花かつお	
	ミヌダル	ごま、ねりごま、三温糖	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	切干大根、こんにゃく、にんじん、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 75.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 797 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 104.8 g		
7 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	♥タコライス	ミート、ゆでキャベツ、チーズ	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、ケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミンパウダー、ガスソース、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)	
	♥アーサ入りゆし豆腐汁		チーズ(乳)	キャベツ		
	くだもの		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 643 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 21.1 g	炭水化物 82.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 878 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 28.2 g	炭水化物 115.3 g		
8 (水)	牛乳		牛乳			
	みそラーメン	中華めん(小麦・大豆)				
	スープ	大豆油	豚肉、なると(大豆)、赤みそ(大豆)、赤だし(大豆・鶏)	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、白ねぎ、コーン、きくらげ	酒、こしょう、豆板醤(大豆)、ぬちまーす、甜麺醬(小麦・大豆)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、豚から	
	焼き豚	三温糖	豚肉	にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、オイスターソース	
	まごわやさしいサラダ	さつまいも、ごま、三温糖	ツナ、塩昆布(小麦・大豆)、ひよこ豆	きゅうり、しめじ	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	うまかってん	うまかってん(小麦・アーモンド・大豆・ごま)				
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 18 g	炭水化物 70.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 715 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 22 g	炭水化物 91 g		
9 (木)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)、カリカリ梅、梅肉(大豆・りんご)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	ぶりの照り焼き	三温糖	ぶり	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	れんこんのごまマヨあえ	ごま	ツナ	れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	マヨネーズ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 630 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 24.6 g	炭水化物 75.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 821 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 33.1 g	炭水化物 95.6 g		

★節分献立



★シニールクニチー

♥石川中3年2組リクエエスト  
♥伊波小6年1組リクエエスト

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			
★世界豆の日 10 (金) ♥ リ 城 前 小 エ ス ト 6 年 1 組	牛乳		牛乳				
	♥2色あげパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)、はったい粉、三温糖、大豆油、黒糖	きな粉(大豆)	揚げ油①(小麦・乳・大豆)	ココア		
	ビーンズスープ	大豆油、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、白いんげん豆	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶	酒、こしょう、トマトソース、ケチャップ、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
	ブロッコリーのツナサラダ	三温糖、こめ油	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 543 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 19.9 g	炭水化物 68.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 662 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 23.8 g	炭水化物 84 g		
★13 (月)	牛乳		牛乳				
	もちきびごはん	米、もちきび					
	マーボー豆腐	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、にら、たけのこ	豆板醤(大豆)、酒、こしょう、甜麺醤(小麦・大豆)、オリーブオイル、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ホーagen(鶏・豚)		
	バンワースー	春雨、三温糖、ごま	ツナ	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす		
	中華ポテト	中華ポテト					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 94.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 876 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 24.9 g	炭水化物 132.5 g		
★14 (火) Happy Valentine's Day	牛乳		牛乳				
	オムライス	米、こめ油	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、オリーブオイル(鶏)		
	オムライスシート		オムライスシート(卵・大豆)				
	ミニケチャップ				ミニケチャップ		
	ココロコサラダ		ミックスビーンズ	コーン、あお豆(大豆)、キャベツ、にんじん、きゅうり	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチクリーミー、こしょう		
	バレンタイン米粉カップケーキ	バレンタイン米粉のカップケーキ(大豆)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 24 g	炭水化物 85.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 820 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 28.6 g	炭水化物 109.7 g			
★15 (水)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	冬瓜のカレー煮	大豆油、じゃがいも、でん粉	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)	にんにく、とうがん、にんじん、椎茸、こまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお		
	焼き田芋パイ	焼き田芋パイ(小麦・乳・大豆)					
	ゆずじゃこ和え	三温糖	しらす、糸けずり	はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、ゆず	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 632 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 19 g	炭水化物 91.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 120.2 g		
★16 (木)	牛乳		牛乳				
	紅芋パン	紅芋パン(小麦・乳・大豆)					
	マカロニのクリーム煮	大豆油、マカロニ(小麦)、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	酒、こしょう、ホワイトルウ(小麦・大豆・乳・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
	チキンのマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
	れんこんときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、れんこん、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 746 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 91.2 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 916 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 36.1 g	炭水化物 110.1 g		
★17 (金) 毎月19日は食育の日	牛乳		牛乳				
	わかめごはん	米	わかめごはんの素				
	沖縄風みそ汁	大豆油	豚肉、鶏卵、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	にんじん、もやし、とうがん、こんにゃく、こまつな	酒、花かつお		
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油	揚げ油②回目(小麦・乳・大豆・ごま)				
	島野菜きんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、ちきあぎ(大豆)	からしな、金美人参、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 13.1 g	炭水化物 87.6 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 803 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 131.6 g		

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			
※伊波中欠食  20 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	肉豆腐	大豆油、三温糖		豚肉、厚揚げ(大豆)		ごぼう、にんじん、はくさい、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、白ねぎ		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホ-クフ 仔(鶏・豚)、花かつお	
	千草焼き			千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)					
	青のりポテトビーンズ	でん粉、じゃがいも、大豆油		大豆、カエリ、青のり				揚げ油③回目(小麦・乳・大豆・ごま)	ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 618 kcal		たんぱく質 27.2 g		脂質 19.4 g		炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 835 kcal		たんぱく質 35.7 g		脂質 25.5 g		炭水化物 111.2 g	
21 (火)	牛乳			牛乳					
	ビーフガーリックライス	米、麦、こめ油		牛肉		にんにく、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース		こしょう、ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホ-クフ 仔(鶏・豚)	
	魚の黄金焼き			ホキ		クリームコーン		ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨ(大豆)、カレー粉	
	キャロットラペ	三温糖、こめ油		ツナ		にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁		酢(小麦)、ぬちまーす	
	アーモンドミニフィッシュ			アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 547 kcal		たんぱく質 22.9 g		脂質 17.7 g		炭水化物 70.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 685 kcal		たんぱく質 28.1 g		脂質 23.1 g		炭水化物 87.9 g	
22 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	生姜焼き丼	具 大豆油、三温糖、でん粉		豚肉		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ごぼう		しょうゆ(小麦・大豆)、酒、みりん、ホ-クフ 仔(鶏・豚)	
	魚そうめん汁	大豆油		鶏肉、魚そうめん		にんじん、ほうれん草、白ねぎ、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 496 kcal		たんぱく質 21.8 g		脂質 9.6 g		炭水化物 77.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 666 kcal		たんぱく質 28.5 g		脂質 12 g		炭水化物 107.5 g	
24 (金) ♥ リ&城 ク伊前 エ波小 スト3年 2組 2組	牛乳			牛乳					
	豚キムチうどん	うどん(小麦)、大豆油、三温糖		豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)		にんにく、白菜キムチ(大豆)、にんじん、しめじ、はくさい、ごまつな、きくらげ、白ねぎ		しょうゆ(小麦・大豆)、酒、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉		豚レバー		にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、にら		こしょう、酒、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	♥焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 476 kcal		たんぱく質 19.3 g		脂質 21.9 g		炭水化物 48 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 574 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 25.7 g		炭水化物 58.7 g	
	27 (月)	牛乳			牛乳				
ミートボールスパゲティ		スパゲティ(小麦)、大豆油、三温糖		豚肉、大豆、ミートボール(小麦・牛・鶏・豚・大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶		こしょう、ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、ホ-クフ 仔(鶏・豚)	
チーズオムレツ				チーズオムレツ(卵・小麦・乳・大豆)					
ナッツ入りコールスローサラダ		アーモンド				キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン		コールスロードレッシング(卵・大豆)、ノンエッグマヨ(大豆)、ぬちまーす、こしょう	
ドライマンゴー						ドライマンゴー			
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 544 kcal		たんぱく質 22.6 g		脂質 21.6 g		炭水化物 61.7 g	
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 747 kcal		たんぱく質 31.7 g		脂質 29.5 g		炭水化物 84.4 g	
28 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	中華つくねスープ	春雨、ごま油		中華つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		にんじん、はくさい、椎茸		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお	
	子持ちししゃもフライ	大豆油		子持ちししゃもフライ(小麦・大豆)				揚げ油④回目(小麦・乳・大豆・ごま)	
	なすの中華みそ炒め	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉		豚肉、豚レバー、厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)		なす、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく		酒、みりん	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 576 kcal		たんぱく質 20.7 g		脂質 16.7 g		炭水化物 83.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 801 kcal		たんぱく質 28.5 g		脂質 22.1 g		炭水化物 118 g		