

オニは外!
福は内!



2月給食だより

石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

せつ ぶん たい す 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

卒業リクエストメニュー♪

- 2/4 ミルメークココア (宮森小6-2)
- 2/15 焼きプリンタルト (城前小6-2)
- 2/15 きのこのペパロンチーノ (石中3-4)
- 2/22 オムライス (伊波小6-2)

アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルギーを記入しています。アレルギーは、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ギーを表示しています。
- ★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うことがあります。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、「(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。

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(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 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 (月)	牛乳		牛乳			
	チャーハン	ごめ油、米	豚肉	きくらげ、グリーンピース、コーン、たけのこ、たまねぎ、にんじん、椎茸、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、酒	
	春雨サラダ	ごま、ごま油、三温糖、春雨	ハム(豚・大豆)	きくらげ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 608 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 81 g	
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 756 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 24.1 g	炭水化物 102.9 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			
★ 節分 献立	2 (火)	牛乳		牛乳				
		手巻き寿司	酢飯	三温糖、米				ぬちまーす、酢(小麦)
			たまご		たまご(小麦・卵・大豆)			
			納豆		納豆(小麦・大豆)			
			海苔		海苔			
		豚汁	大豆油、里芋	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、白ねぎ		花かつお、酒	
		手作り黒糖ビーンズ	三温糖、黒糖	大豆				
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 600 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 15.8 g	炭水化物 85.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 784 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 116 g				
(水)	3	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		冬瓜のカレー煮	じゃがいも、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉、ポーク(豚・鶏)	こまつな、とうがん、にんじん、椎茸、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、酒、カレーパウダー(小麦・大豆・牛・豚)、花かつお		
		野菜チップス	大豆油、紅芋	揚げ油1回目(大豆)	ごぼう、れんこん	こしょう、ぬちまーす		
		干草焼き		干草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)				
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 649 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 21.5 g	炭水化物 81.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 823 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.5 g	炭水化物 109.8 g		
		卒業 リク エ スト 組 献立	4 (木)	牛乳		牛乳		
♡ココア	牛乳 ミルメークココア			ミルメークココア(大豆)				
コッペパン				コッペパン(小麦・乳・大豆)				
コーンチャウダー	じゃがいも、大豆油、小麦粉			鶏肉、生クリーム(乳)、脱脂粉乳	コーン、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、ホウイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)		
チリコンカン	大豆油			ミックスビーンズ、牛肉、大豆、大豆たんぱく(大豆)、豚レバー、豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	ウスターソース、こしょう、チリソース、チリパウダー、ケチャップ、トマトピューレー、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、ワイン		
ウインナー				ウインナー(豚)				
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 737 kcal			たんぱく質 33.2 g	脂質 27.9 g	炭水化物 84.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 818 kcal			たんぱく質 37.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 98.7 g		
(金)	5	牛乳		牛乳				
		野菜そば	麺	沖縄そば(小麦・大豆)				
			汁	大豆油	ちきあぎ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、もやし、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、七味唐辛子(ごま)、豚がら、酒	
		セイイカともずくのウサチ	三温糖	いか、もずく(エビ・カニ)	キャベツ、きゅうり、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 526 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.4 g	炭水化物 66 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 657 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 22.4 g	炭水化物 84.4 g		
		(月)	8	牛乳		牛乳		
みそラーメン	麺			中華麺(小麦・大豆)				
	スープ			大豆油	なると(大豆)、赤みそ(大豆)、豚肉、赤だし(大豆・さば・鶏)	きくらげ、キャベツ、コーン、にんじん、もやし、白ねぎ、にんにく、しょうが	甜麺醬(大豆、小麦)、こしょう、ぬちまーす、豚がら、酒、豆板醬(大豆)、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)	
にんにく芽の中華炒め	ごま油、大豆油			豚肉	しめじ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが、にんにくの芽	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醬(大豆)、酒		
くだもの					くだもの			
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 516 kcal			たんぱく質 21.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 69.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 635 kcal			たんぱく質 26 g	脂質 19.1 g	炭水化物 88.9 g		
(火)	9			牛乳		牛乳		
		きのこのリゾット	オリーブ油、米	ベーコン(豚)	コーン、パセリ、しめじ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、マッシュルーム、エリンギ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、ワイン、しょうゆ(小麦・大豆)		
		ししゃもフリッター		ししゃもフリッター(小麦)	揚げ油2回目(大豆・小麦)			
		ポテトのリヨネーズ	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)、パルメザンチーズ(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン	こしょう、ぬちまーす、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)	Iエネルギー - 471 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 20.3 g	炭水化物 57.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 532 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 66.7 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		
10 (水)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	豚肉の生姜焼き	三温糖		豚肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	野菜いため	大豆油		ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、豚肉	からしな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
	ぜんざい	麦、餅、三温糖、黒糖		金時豆		ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 673 kcal		たんぱく質 27.4 g	脂質 13.8 g	炭水化物 106.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 878 kcal		たんぱく質 34.3 g	脂質 16 g	炭水化物 144.5 g	
11 (木)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	中身汁	大豆油		中身、豚肉	こんにゃく、椎茸、しょうが、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、酒	
	さわらの照り焼き	三温糖		さわら	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
	クービリチー	三温糖、大豆油		ちきあぎ(大豆)、豚肉、昆布	インゲン、こんにゃく、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、みりん、酒、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 546 kcal		たんぱく質 25.3 g	脂質 14.9 g	炭水化物 73.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 695 kcal		たんぱく質 30.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 99.9 g	
15 (月) ♡♡卒業 石城前 3年小 4年2組 組献立	牛乳			牛乳			
	♡きのこのペペロンチーノ	オリーブ油、スパゲッティ(小麦)		ベーコン(豚)	えのきたけ、エリンギ、しめじ、たまねぎ、にんじん、フロッコリー、マッシュルーム、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、とうがらし、ぬちまーす、チキンフィヨン(鶏)、白ワイン	
	魚のトマトソースかけ	三温糖		たら	たまねぎ、トマト、にんにく	ウスターソース、トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、ぬちまーす、みりん	
	豆っこサラダ			ツナ、レッドキドニー、大豆	あお豆(大豆)、きゅうり、にんじん、フロッコリー	フレンチクリーミィドレッシング、ノンエッグマヨ(大豆)、カレー粉	
	♡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)	I栄養 - 566 kcal		たんぱく質 23.4 g	脂質 22 g	炭水化物 65.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 680 kcal		たんぱく質 29.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 80.7 g	
16 (火)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	キムチチゲ	大豆油		豚肉、豆腐(大豆)	えのきたけ、しめじ、だいこん、にら、にんじん、もやし、白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
	焼売			焼売(小麦・大豆・鶏・豚)			
	バンワースー	ごま、ごま油、三温糖、春雨		ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 532 kcal		たんぱく質 21.3 g	脂質 13.6 g	炭水化物 78.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 716 kcal		たんぱく質 28.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 108.6 g	
17 (水)	牛乳			牛乳			
	ごはん	米					
	具だくさんみそ汁			厚揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、白ねぎ	花かつお	
	ひじき入りきんぴらごぼう	ごま、ごま油、三温糖、大豆油		ちきあぎ(大豆)、ひじき、鶏肉	ごぼう、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、酒	
	納豆みそ	三温糖、大豆油		糸けずり、豚肉、納豆(大豆)、麦みそ(大豆)	青ねぎ、しょうが	みりん、酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 555 kcal		たんぱく質 20.6 g	脂質 15.4 g	炭水化物 81.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 719 kcal		たんぱく質 25.6 g	脂質 18.1 g	炭水化物 109.5 g		
18 (木)	牛乳			牛乳			
	鶏めし	ごめ油、米		鶏肉、油揚げ(大豆)	あお豆(大豆)、ごぼう、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、チキンフィヨン(鶏)、花かつお、酒	
	さばの生姜焼き	三温糖		さば	しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	大根の梅肉あえ	三温糖		糸けずり	きゅうり、だいこん、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、梅肉(りんご・大豆)	
	くだもの				くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	I栄養 - 623 kcal		たんぱく質 26.1 g	脂質 21.1 g	炭水化物 78.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	I栄養 - 781 kcal		たんぱく質 31.6 g	脂質 25.8 g	炭水化物 100.2 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		
19 (金)	牛乳		牛乳			
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ(エビ・カニ)、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	県産マグロフライ	大豆油	マグロフライ(小麦・大豆)	揚げ油3回目(大豆・小麦)		
	タマナーチャンプルー	大豆油	ちきあぎ(大豆)、厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	からしな、キャベツ、にんじん	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 790 kcal	たんぱく質 41.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 97.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 1033 kcal	たんぱく質 52.1 g	脂質 31.6 g	炭水化物 133.1 g	
22 (月)	牛乳		牛乳			
	♡ オムライス	こめ油、米	鶏肉	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、黄ピーマン、にんにく	ケチャップ、ぬちまーす、パプリカ粉、チキンブイヨン(鶏)、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
	オムライスシート		オムライスシート(卵・大豆・小麦)			
	ミニケチャップ				ミニケチャップ	
	海藻サラダ	こめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす(エビ・カニ)	キャベツ、シークワサー果汁、にんじん、切干大根	ぬちまーす、酢(小麦)、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)	Iエネルギー - 590 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 18 g	炭水化物 82.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 723 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 20.8 g	炭水化物 105.6 g		
24 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	中華コーンスープ	大豆油、でん粉	鶏卵、豆腐(大豆)、ハム(豚・大豆)	コーン、チンゲンサイ、にんじん、はくさい	こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、酒	
	回鍋肉	ごま油、三温糖、大豆油、でん粉	厚揚げ(大豆)、豚肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、白ねぎ、しょうが、にんにく	甜麺醬(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん、酒、豆板醬(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)	
	揚げ餃子	大豆油	餃子(小麦・豚・大豆・ごま)	揚げ油1回目(大豆・小麦・豚・ごま)		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 602 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.8 g	炭水化物 78.4 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 815 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 25.4 g	炭水化物 109.9 g		
25 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	おでん	じゃがいも、三温糖、大豆油	ちくわ(大豆)、鶏肉、昆布、厚揚げ(大豆)	こんにゃく、いんげん、だいこん、にんじん、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、酒、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 628 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 17.8 g	炭水化物 87.6 g	
一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 807 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 20.9 g	炭水化物 116.2 g		
26 (金)	牛乳		牛乳			
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	マカロニのクリーム煮	じゃがいも、小麦粉、大豆油、マカロニ(小麦)	鶏肉、白豆ペースト	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、にんにく	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)、酒、ホワイトソース(小麦・乳・大豆・牛・鶏)	
	魚のカップ焼き		ほき	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	
	手づくり冬瓜ジャム	でん粉、三温糖、水あめ		とうがん、パイン、シークワサー果汁		
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 691 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 92.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 867 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 29.6 g	炭水化物 115 g		

☆伊波幼稚園体験給食