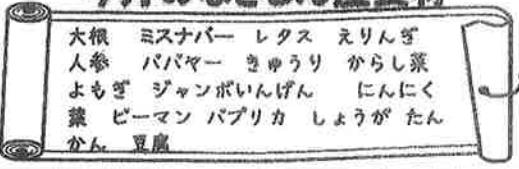




2月 給食だより

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。

学校給食摂取基準
 * エネルギー 650kcal (小学校)
 * エネルギー 830kcal (中学校)
 * たんぱく質 (小中共通)
 摂取エネルギー 全体の13~20%
 * 脂 質 (小中共通)
 摂取エネルギー 全体の20~30%

こ ん だ て	地域のご協力に感謝！ 今帰仁村の農家さんからの声かけが多くなってきました。地域の方々が、子供たちのためにおいしいお野菜をたくさん届けてくれています。「感謝の気持ちをもっていただくな。」ことをご家庭でもお話ししてほしいと思います。		1(火) ディンガク 牛乳 シカヌドゥチ ヌンクーグー ^ー あずきご飯 旧正月（旧1月1日）献立		2(水) みかん 牛乳 白菜のおかかあえ 汁うどん わかさぎの梅みそ焼き 3(木) 鯖分豆 牛乳 恵方巻きの具 いわしの漬焼き 焼きのり けんちん汁 麦ごはん セルフ恵方巻きをつくろう 節分（2月3日）献立		7(金) みかん 牛乳 花やさいサラダ キャロットピラフ ★たまごスープ にんじんの日（2月3日）献立			
	7(月) たんかん じゃがいもタシャー 菜じゅうしい うずら豆腐 ナンカヌスク（2月10日）献立	8(火) ★サーティーアンダギー ^ー クーブイリチー ^ー 黒紫米 中身汁 十三祝い（2月6日）献立	9(水) みかん 牛乳 ブロッコリー・ソテー ^ー コンソメスープ ピザトースト	10(木) ごま菓子 大根の生姜あえ 沖縄風焼きそば	11(金) 建国記念 の日					
こ ん だ て										
14(月) チヨコブラウニー ^ー 豆サラダ ハヤシライス (麦ごはん) バレンタインデー（2月14日）献立	15(火) バナナ ミルクかりんとう ★八宝菓 麦ごはん	16(水) パパイヤサラダ 魚のきのこあんかけ 黒糖パン ★カレースープ	17(木) みかん 牛乳 掲げだし豆腐 ひじきの佃煮 麦ごはん 根菜のごま汁	18(金) 黄桃 ミニケチャップ きゃべつスープ ケチャップライス ★オムライスシート オムライスをつくろう♪						
こ ん だ て	21(月) パパイヤいため 魚の香草やき 麦ごはん 具だくさんみそ汁	22(火) きな粉ナッツ きびなごのマリネ ★さっぱりカルボーラー	23(水) 天皇誕生日 23	24(木) かぼちゃポテトさらだ 鶏のアップスソースかけ ピタパン ミネストローネ ピタパンサンドをつくろう♪	25(金) ★紅芋ケーズケーキ 沖縄風みそ汁 もずく丼					
こ ん だ て	みかん 千切り大根の ★中華風かきたま汁 マーボー丼	給食では、今帰仁村や県産、地元 食材を中心に活用し、給食提供に 努めています。 今月のなきじん健康食材 		節分 豆 知識	2月3日は節分です。この日に豆まきをし、今年も元気で過ごせるようにと歳の数だけ豆を食べる習慣があります。これは冬の寒い時期、日本人に不足しがちなたんぱく質を意識して食べようとした昔の人の知恵をいわれています。また、大豆は『畠大豆に含まれる栄養	たんぱく質：体をつくる栄養 食物繊維：おなかの調子を整える イソフラボン：骨粗しょう症予防 サポニン：生活習慣病を予防 レシチン：記憶力の向上				
行 事 食 の 由 來 や い わ れ	がっこううしょく きゅうしょく きゅうしょくがおおながくす 2月の給食では、旧正月や沖縄七草の「ナンカヌスク」、トウシビー祝いである「13祝い」の献立 があります。復帰後家庭の行事が本土化する中で、沖縄の旧習の行事、特に「食」を伝えているところといろいろ紹介しています。家庭のように調理器具や食器がそろっているわけではないので完璧な献立は出来ませんが工夫したいと思っています。子どもたちの感想などを聞いてあげてほしいと思います。	がっこううしょく きゅうしょく きゅうしょくがおおながくす 2月のうちなー行事食 ナンカヌスク 旧正月 がっこううしょく きゅうしょく きゅうしょくがおおながくす うまれて初めてのトウシビーである十三祝いは盛大にお祝いをします。料理は沖縄の祝い事に欠かせない、アカマーミーごはん・なかみ汁・クーピーリチーがよく作られます。		がっこううしょく きゅうしょく きゅうしょくがおおながくす うまれて初めてのトウシビーである十三祝いは盛大にお祝いをします。料理は沖縄の祝い事に欠かせない、アカマーミーごはん・なかみ汁・クーピーリチーがよく作られます。						

2022年 2月 詳細予定献立表

※アレルギー対応は★マークで表示、個数物は対応が不可能なため（代替食なし）で表示します。 代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参お願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの肌過会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

日 曜 日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き				調味料
		(あか) 血や肉・骨を作る	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる		
1 火	小豆ごはん シカスドヌチ スティックグワー ティンガル	豚肉 白か若狭(ごめぎ) いわし ひた肉 厚揚げ	ごめ もち米 いわし やく あぶら タロイも 三温糖	いいなげ じんじん ねぎ たいこん にんじん からしな しょうが	かつお節 しょうゆ マース なづけ 酱油 マス みりん さけ みりん マース	
2 水	汁うどん わかさぎの梅みそやき はくさいのおかかあえ みかん	とり肉 油揚げ わかめ わかさぎ みそ けずりぶし	うどん(小麦) あぶら 三温糖 ごま 三温糖	たいこん たまねぎ にんじん こまつな はくさい きゅうり にんじん みかん	かつお節 しょうゆ マース 梅しお(りんご) たいす こむぎ オレンジ) みりん しょうゆ	
3 木	けんちんじる いわしの蒲焼 えぼうまきの具 やきのり せつぶんまめ	とり肉	ごめ むぎ こんにゃく 揚げ油 三温糖 ごま ごま油 三温糖	にんじん こぼう たいこん しいたけ しょうが ほうれん草 にんじん だけのこ もやし	かつお節 しょうゆ マース しょうゆ みりん しょうゆ マース	
4 金	キャロットピラフ ★たまごスープ 花やさいサラダ みかん	とり肉 ★たまご とうふ	ごめ むぎ あぶら マーガリン でん粉 アーモンド さつまいも オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン あお豆 エリンギ こまつな プロッコリ ポリップツリー にんじん みかん	ほただし マース こしょう ほただし といだし じゅうゆ マス こしょう す マース こしょう	
7 月	菜じゅうじい うずら豆腐 じゃがいもタシャー たんかん	ツナ どうふ 魚すりみ(魚肉 大豆)	ごめ むぎ でん粉 揚げ油 しゃがいも めいがら	にんじん からしな たいこん きやべつ ゆきち にんじん グリーンピース 木くらげ にら たんかん	かつお節 しょうゆ マース しょうゆ マース マース しょうゆ	
8 火	黒紫米 中身汁 クーブリイチー	ひた肉 ひた腸 こんがい ちきあぎ	ごめ もち米 黒米 こんにゃく あぶら	しいたけ しょうが 切りたいたん にんじん	マース ほただし かつお節 しょうゆ マース ほただし みりん しょうゆ マース	
9 水	★サーダンダギ(代替食なし) ピザトースト コンソメスープ アーモックコリーソテ みかん	ソーセージ チーズ とり肉	食パン(ごめぎ 乳 たいす) じゃがいも あぶら こんにゃく めいがら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム はくさい たまねぎ にんじん プロッコリー コーン みかん	ピザソース(りんご) ほただし ローレル マース こしょう しょうゆ マース こしょう	
10 木	おきなわふうやきそば たいこんの生姜あえ こま果学 むぎこはん	ひた肉 ちきあぎ	おきなわそば(ごめぎ たいす) あぶら	きやべつ もやし にんじん さくらげ にら	しょうゆ まーす しょうゆ	
14 月	ハヤシライス チョコブラウニー まめサラダ むぎこはん	牛にく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ほただし ハヤシルワ デ ミグラス ウスター・ソース ケチャップ	
15 火	★ハ宝菜 ミルクかりんとう バナナ	★いか ★うずらの卵 ひた肉 脱脂粉乳	あぶら ごま油 でん粉 さつまいも 揚げ油 さとう	はくさい にんじん しいたけ た けのこ にんにく しょうが バナナ	とりだし ほただし しょ うゆ	
16 水	こくとうパン ★カレースープ さかなのきのこあんかけ ぱはいやサラダ むぎこはん	★あさり 脱脂粉乳 ほぐ ささみ	黒糖パン(ごめぎ 乳 たいす) ごめぎ粉 マーガリン 三温糖 めいがら こん粉 三温糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ ミスナバー えのき しめじ しいたけ たまねぎ ぱはいや きゅうり にんじん	ほただし カレー粉 マース こしょう しょうゆ みりん す マース しょうゆ	
17 木	根菜のごま汁 揚げたし豆腐 ひじきの佃煮 みかん	ひた肉 みそ	さといも こんにゃく ごま でん粉 揚げ油 三温糖 ごま	たいこん にんじん こぼう しめじ レタス たいこん ねぎ みかん	かつお節 かつおぶし しょうゆ みりん しょうゆ ゆかり かつお節	
18 金	ケチャップライス ★オムライスシート(代替食なし) ケチャップ きゅべつスープ 黄桃	とり肉 オムライス用卵焼き(★たまご たいす) きゅべつ	ごめ むぎ あぶら マーガリン 三温糖 めいがら マヨネーズ きゅべつ ぱはいや にんにく のき こまつな 黄桃(もも)	にんじん たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム きゅべつ ぱはいや にんにく のき こまつな 黄桃(もも)	ケチャップ こしょう トマトケチャップ きゅべつ ぱはいや にんにく のき こまつな 黄桃(もも)	
21 月	むぎこはん 真だくさんみそ汁 魚の煮干やき ぱはいやゆめ	とり肉 みそ	ごめ むぎ じゃがいも オリーブ油 あぶら	たいこん にんじん ちんげんさい にんにく ローズマリー ぱはいや ジャンボいんげん にんじん	かつお節 パセリ マース かつおぶし マース しょうゆ	
22 火	★さっぱりカルボナーラ さびなごのマリネ きな粉フツツ ピタパン	★たまご 白いんげん ベーコン 生クリーム(乳) さびなごのマリネ きな粉(たいす)	パスタ(にのぎ) あぶら でん粉 揚げ油 三温糖 オリーブ油 アーモンド くるみ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム たまねぎ きゅうり トマト ピタパン(ごめぎ 乳 たいす)	しょうゆ マス こしょう マース こしよう	
24 木	ミネストローネスープ とりのアップルソースかけ かぼちゃポテトサラダ むぎこはん	ベーコン たいす	あぶら 三温糖 じゃがいも アーモンド マヨネーズ 三温糖	たいこん たまねぎ にんじん はくさい トマト にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり コーン	ほただし ローレル マース こしょう ハセリ しょうゆ リンゴピュレ(りんご) マース こしよう	
25 金	もずく おきなわふうみそ汁 ★ベイにいちズクーキ(代替食なし) 豆語	もずく ひた肉 ひた肉 こうふう みそ	あぶら 三温糖 でん粉 しらす やく ペニロード さとう マーガリン コンスターテ	にんじん たまねぎ パブリカ にんにくの芽 たいこん レタス	マース みりん 豆板醤 こしょう ほただし かつお節	
28 月	むぎこはん マー婆とうふ ★中華風かきたま汁 干切り大根のキムチあえ みかん	とうふ ひた肉 たいす ★たまご	ごめ むぎ ごま油 でん粉 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ さくらげ しょうが にんにく にら 上りんご にんじん ミスナバー もやし パブリカ こまつな 切干たいたん みかん	しょうゆ 甜面醤 豆板醤 ほただし こじだん しょうゆ マス こしょう ギムチ味(たいす)	

<調味料詳細>

濃・薄口しょうゆ(小麦・大豆) 白・赤・イナムドリチ用みそ(大豆) 醋(小麦) 黒豆(大豆) 青豆(大豆) もやし(大豆) きな粉(大豆) 油揚げ(大豆)

マヨネーズは卵抜のマヨネーズ使用(大豆) ツナ(大豆) カステラかまぼこ(大豆・卵) マーガリン(乳・大豆) バター(乳) ジェノバペースト(乳) チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) パン粉(小麦・大豆) ケーキ粉(小麦・乳・大豆) デミグラスソース(小麦粉・鶏肉) 甜面醤(小麦・大豆) カレール(小麦) マドラスカレー(小麦・大豆・りんご) オイスター・ソース(かきエキス・漁醤) ピーナツバター(ピーナツ・大豆) ポロニアソーセージ(牛肉・豚肉・大豆) ハヤシル(小麦・大豆・牛肉) チャツネ(りんご) チリミックス(小麦・砂糖・食塩・トマト・でん粉・チリペッパー・ガーリック・ボーエキス) ドライカレー(乳・小麦・牛肉・豚肉・りんご)

※海産物(もずく・あさり・しらす・いか・のり等) えび・かにに共生しています。

※揚げ油(大豆) は数回使用しています。

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務7品目及び、推奨20品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務 7品目 ; 卵・乳・小麦粉・えび・かに・落花生・そば

推奨 20品目 : あわび・いか・いくら・さけ・さば・鶏肉・ゼラチン・豚肉・牛肉・大豆・まつだけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もも・やまいも・りんご・カッショーナツ・くるみ・ごま

●今帰仁給食センターでは、乳・卵・えび・かに・落花生・いか・たこ・あさり・ほたて・魚卵・ナツツ類を対応を行います。