

2月 給食だより

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%

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。

<p>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ださっています。「感謝の気持ちをもっていただき、」ことをご家庭でもお話ししてほしいと思います。</p>	<p>1(火) ディンガク シカヌドッチ ヌンクーグラー あずきご飯 旧正月 (旧1月1日) 献立</p>	<p>2(水) みかん 白菜のおかかあえ 汁うどん わかさぎの梅みそ焼き</p>	<p>3(木) 節分豆 恵方巻きの具 いわしの蒲焼き 焼きのり 麦ごはん けんちん汁 セルフ恵方巻きをつくろう 節分 (2月3日) 献立</p>	<p>7(金) みかん 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</p>	
<p>7(月) たんかん じゃがいもクシャ 菜じゅうし うずら豆腐 ナンカヌスク (2月10日) 献立</p>	<p>8(火) ★サーターアングキ クープイリチー 黒紫米 中身汁 十三祝い (2月6日) 献立</p>	<p>9(水) みかん ブロッコリーソテー コンソメスープ ピザトースト</p>	<p>10(木) ごま菓子 大根の生姜あえ 沖縄風焼きそば</p>	<p>11(金) 建国記念 の国</p>	
<p>14(月) チョコブラウニー 豆サラダ ハマシライス (麦ごはん) バレンタインデー (2月14日) 献立</p>	<p>15(火) バナナ ミルクかりんとう ★八宝菜 麦ごはん</p>	<p>16(水) パイマサラダ 魚のきのこあんかけ 黒糖パン ★カレースープ</p>	<p>17(木) みかん 揚げだし豆腐 ひじきの佃煮 麦ごはん 根菜のごま汁</p>	<p>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!</p>	
<p>21(月) パイマイいため 魚の香煎やき 麦ごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>22(火) きな粉ナッツ きびなごのマリネ ★さっぱりカルボナー ー</p>	<p>23(水) 天皇誕生日 23</p>	<p>24(木) かぼちゃポテトさらた 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!</p>	<p>25(金) ★紅芋ケーキ 沖縄風みそ汁 もずく丼</p>	
<p>28(月) みかん 千切り大根の ★中巻風かきたま汁 マーボー丼</p>	<p>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。 今月のなきじん産食材 大根 ミスナバー レタス えりんご 人参 パパヤー きゅうり からし菜 よもぎ ジャンボいんげん にんにく 菜 ビーマン パプリカ しょうが たんかん 豆腐</p>			<p>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『畑</p>	<p>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 鉄分：貧血を予防 レシチン：記憶力の向上</p>

行事食の由来やいわれ
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、沖縄の旧暦の行事、特に「食」を伝えていこうという紹介をしています。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。

今月のうちな一行事食
旧正月
 旧暦の1月1日は、旧正月です。料理は豚肉を中心に縁起のよいディンガクなどを作ります。正月飾りや盃を供えて家族の健康と繁栄を祈り、新年を祝います。
ナンカヌスク
 旧暦の1月7日は「ナンカヌスク」といい沖縄風七草の日です。菜じゅうしを食べると、その一年を健康に過ごすことができるをいふことで、仏壇に供えたあと家族でいただきます。
十三祝い
 生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。料理は沖縄の祝いに欠かせない、アカマーミーごはん・なかみ汁・クープイ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をお願いします。★印対応は学校及び学校給食センターの乳遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

Table with columns: 日曜日, こんだて, (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, 調味料. Rows include meals like 小豆ごはん, シカステドッチ, シャンクソーグ, ディンガク, 汁うどん, etc.

<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) 酢(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) マヨネーズは卵殻の Mayo 不使用(大豆) ツナ(大豆) カスターかまぼこ(大豆・卵) マーガリン(乳・大豆) パター(乳) ジェノババースト(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) 甜面醬(小麦・大豆) カレールー(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・漁産) 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) ハヤシルウ(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・ポークエキス) 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品目のアレルゲンに記載しています。 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・まつたけ・キウイフルーツ・オレンジ・バナナ・もも・やまいち・りんご・カッシュナッツ・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・ナッツ類を対応を行います。