



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

こんだて	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。 <b>今月のなまじん産食材</b> かぼちゃ きゃべつ だいこん えりんぎ パパイヤ きゅうり ピーマン にんにくの葉 にらねぎ トマト レタス しょうが たんかん とうふ	今帰仁中の給食委員会で「オリジナル献立にチャレンジ」募集をおこないました。2月の給食は、その中から選ばれた献立をベースに組んでいます。給食センターの都合上、少し手を加えている部分もありますが、みんなの考えた「テーマ」も素敵です。3月もまだまだ登場予定ですので、楽しみにして下さいね。	1 (水) シークワーサーゼリー (牛乳) ハンダマサラダ ★やまいもカレーライス (麦ごはん) 諸志山芋スープ大会より提供	2 (木) 3-3仲里留愛 (牛乳) ★フルーツヨーグルト ガーリックトースト ★クラムチャウダー 『冬に飲むとおいしい』	3 (金) 節分まめ (牛乳) 野菜のごまあえ オニに金棒! ちくわ焼き 麦ごはん けんちん汁 節分にちなんで
あかきみどり			ふたにく ツナ 白いんげんまめ こめ むぎ やまいも アモンド さとう オリブオイル にんじん たまねぎ ほうれんそう ハンダマ 赤たまねぎ トマト きゅうり にんにく	あさり ヨーグルト きゅうりゆう スキムミルク パン マーガリン オリブオイル じゃがいも こむぎこ たまねぎ にんじん マッシュルーム パナハイン みかん おとうろ ナタデココ にんにく パセリ	とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ だいず しらす こめ むぎ ごまあぶら さとう こま マヨネーズ さとう だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな はくさい もやし
こんだて	6 (月) ★サターアングディ みかん クープイリチー 小豆ごはん ★イナムドッチ 十三祝いにちなんで	7 (火) 3-3上間栄夏 ★チョコクレープ (牛乳) ブロッコリーソテー ★シーフードクリームパスタ 上間スペシャル	8 (水) 1-1比嘉雄太 ホクホク山芋 (牛乳) ★かぼちゃのスープ 島ニンジンのチャーハン 冬野菜ランチ	9 (木) 1-1米須由愛 (牛乳) ★南瓜サラダ フィッシュスープ ピザトースト 洋風お屋ご飯	10 (金) ★ゆで卵 (中学のみ) (牛乳) みかん もずくスープ ビビンバ井 (麦ごはん)
あかきみどり	あすき ふたにく かまぼこ ツナ こんぶ みそ たまご こめ もちこめ こむぎこ ごま さとう あぶら だいこん こんにゃく しいたけ にんじん きりぼしだいこん みかん	あさり いか えび ちきあぎ とうりゅう チーズ スパゲティ マーガリン こむぎこ あぶら たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー にんじん あおめめ コン こんにゃく	ハム たまご とうふ ちきあぎ こめ むぎ やまいも でんぷん あぶら さとう しまにんじん たまねぎ エリンギ にら かぼちゃ こまつな しょうが にんにく	ベーコン だいず あかうお パン じゃがいも アモンド マヨネーズ さとう たまねぎ ピーマン コン だいこん にんじん レタス セロリ かぼちゃ きゅうり	ぎゅうにく もずく ちきあぎ たまご こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら きくらげ こまつな もやし にんじん エリンギ にら ぜんまい みかん
こんだて	13 (月) みかん 小魚のからあげ 海藻ナムル キムチ煮込みうどん	14 (火) 1-3比嘉琉杏 チョコケーキ (牛乳) 豆乳チャウダー タコライス井 (麦ごはん) 沖縄の冬めんソーレー	15 (水) 果物 サバのみそ煮 ★こんにゃくの和え物 大根めし	16 (木) 3-3平良莉々花 (牛乳) ★チョコチュロス ハンバーグ キャベツサラダ パーガパン ABCスープ アメリカ	17 (金) かきあげ 切り干し大根イリチー 麦ごはん 沖縄風みそ汁 切り干し大根の日
あかきみどり	ふたにく スプラット かいそう うどん あぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら はくさい エリンギ にんじん にら はくさいキムチ もやし きゅうり みかん	ふたにく ぶたしゃー きゅうにく だいず チーズ とうりゅう みそ ベーコン とうふ こめ むぎ じゃがいも くるみ さとう こむぎこ でんぷん あぶら たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ はくさい マッシュルーム	さば みそ あぶらあげ ひじき いか こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう アモンド だいこん にんじん しいたけ だいこんはしょうが こんにゃく こまつな くだもの	ベーコン ハンバーグ たまご パン マカロニ あぶら さとう こむぎこ マーガリン あぶら はくさい たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ きゅうり とまと	ふたにく とうふ こんぶ ちきあぎ みそ だいず こめ むぎ みそ さとう あぶら こむぎこ はばいや こんにゃく こまつな えりんぎ にんじん たまねぎ きくらげ きりぼしだいこん にら
こんだて	20 (月) ★ごま菓子 (牛乳) ★中華風かきたま汁 麻婆豆腐井 (麦ごはん)	21 (火) ★大豆とカエリの黒糖がらめ (牛乳) みかん じゃがいもタシャー かわり沖縄風焼きそば	22 (水) 各小6年一部欠食 果物 おかか和え ゆかりご飯 ★おでん おでんの日	23 (木) 天皇誕生日 天皇陛下の誕生日が祝日になったのは明治以降のことです。1948年(昭和23年)までは「天皇節」と呼ばれていました。	24 (金) 各小6年一部欠食 果物 魚のマスタードやき ヌードルスープ ポパイライス
あかきみどり	とうふ ふたにく だいず みそ たまご あおき ちきあぎ こめ むぎ ごまあぶら でんぷん アモンド ごま コンフレク マーガリン マッシュルーム さとう たまねぎ にら きくらげ しょうが だいこん にんじん えのき レーズン	ふたにく ぶたしゃー ちきあぎ ベーコン だいず カエリ おきなわそば あぶら じゃがいも アモンド こくとう さとう あぶら もやし たまご にんじん きくらげ にら みかん とまと にんにく	うすらのたまご いわしつみれ ちくわ がんも わかめ 糸かつお こめ むぎ さとう だいこん きゃべつ きゅうり ちんげん さい にんじん こんにゃく くだもの	天皇陛下の誕生日が祝日になったのは明治以降のことです。1948年(昭和23年)までは「天皇節」と呼ばれていました。	ベーコン とりにく さかな こめ むぎ マーガリン スパゲティ マヨネーズ あぶら マッシュルーム コン にんじん ほうれんそう たまねぎ きゃべつ セロリ くだもの
こんだて	27 (月) 1-3安次富聖宗 大学芋 (牛乳) デクニイリチー 麦ごはん 中みじる あつあつの食べ物	28 (火) ビスケットスコーン (牛乳) ★ビーンズサラダ ハマシライス ビスケットの日	沖縄ポッカより無償提供 シークワーサー果汁100% 11月～今月までに使用したシークワーサー果汁は提供していただいた物です。沖縄の在来柑橘として古くから食されてきたシークワーサーは、糖尿病などの生活習慣病に効果があるといわれている「ノビレチン」という栄養素が含まれています。	諸志区より山芋の寄贈がありました! 諸志公民館にて、1月2日「山芋スープ大会」が行われました。「スープ」とは沖縄の方言で、「勝負」という意味です。つまり、育てた山芋の重さを勝負する大会です。そして今回、約180kgもの山芋を寄贈していただきました。1日(水)の「山芋カレー」と8日(水)「ホクホク山芋」としていただきます。ありがとうございます。	
あかきみどり	ふたにく ちきあぎ こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぷん ごま 水あめ こんにゃく しいたけ しょうが だいこん にんじん にら	ぎゅうにく ぎゅうりゅう だいず まめ こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう マーガリン アモンド あぶら オリブオイル たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり にんにく とまと	シークワーサー果汁100% シークワーサー果汁100%		