



令和5年度

2月給食だより



今帰仁村学校給食センター

Tel:56-2106

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%

<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>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、みんな季節の野菜を活用した献立や季節を意識した献立となっていて感動しました。みんなの考えた「テーマ」も素敵です。3月も登場予定ですので、楽しみにして下さいね。</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。</p> <p>今月のなまじん産食材</p> <p>生姜 胡瓜 人参 なら さつま芋 紅芋 ナス なら からし菜 ローズマリー パセリ ピーマン ケール スッキーニ チジャナバー ゴーヤー いんげん きゃべつ たんかん もすく 豆腐</p>	<p>節分 (豆) 知識</p> <p>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といわれています。また、大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど栄養がたくさん含まれています。</p> <p>大豆に含まれる栄養</p> <p>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 鉄分：貧血を予防 サポニン：生活習慣病を予防 レシチン：記憶力の向上</p>	<p>1(木)</p> <p>節分豆黒糖風味 恵方巻の具 焼きのり いわしの生姜煮</p> <p>麦ご飯 けんちん汁</p> <p>節分にちなんで</p> <p>とりにく いわし とうふ あぶらあげ のり だいず きゅうり ゆうごめ むぎ さとうも こまあぶら さとう こくとう</p> <p>たいこん こほう こんにやく にんじん ねぎ だけのこ ほうれんそう もやし きゅうり</p>	<p>2(金)</p> <p>寒天の和え物</p> <p>魚のカンジャンソースかけ</p> <p>紅芋パン ★大豆のみそチゲ</p> <p>とうふ あさり だいず みそ さかな かんてん けずりぶし たまご みそ きゅうり ゆうパン さとう こまあぶら あぶらら こま でんぶ</p> <p>たまねぎ にんじん もやし ねぎ だいこん きゅうり こまつな</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>5(月)</p> <p>豆あじ南蛮 なかよし黒ごまプリン カレーうどん</p>	<p>6(火)</p> <p>ホタテのハーブフライ 大根ソテー(ナポリタン風) 麦ご飯 豆とポテトのスープ</p> <p>日本海老協会より無償提供 北海道産ホタテ貝柱</p>	<p>7(水)</p> <p>魚のチーズソース焼き ★花野菜サラダ ★キャロットピラフ</p>	<p>8(木)</p> <p>スーナー ★山芋イリチー 麦ご飯 ソーキ汁</p> <p>1日早めの トゥシヌルー(旧暦12月30日)</p>	<p>9(金)</p> <p>★フルーツポンチ ABCスープ ★シナモン揚げパン</p> <p>今帰仁中3年 玉城虎誠 「美味い」</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>ふたにく あぶらあげ 豆あじ きゅうり ゆうなまくりーむ 白いんげんまめ うどん あぶら でんぶ さとう こま たまねぎ にんじん こまつな エリンギ ピーマン くり</p>	<p>ホタテ とりにく 白いんげんまめ ベーコン チーズ きゅうり ゆう こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ でんぶ たまねぎ セロリ にんじん はくさい ローズマリー だいこん マッシュルーム しめじ とうもろこし とまとかん</p>	<p>えび とりにく グルコン スキムミルク 赤いんげんまめ チーズ きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら マヨネーズ アーモンド さつまいも さとう バター たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース エリンギ フロッキー カリフラワー くだもの</p>	<p>ふたソーキ こんぶ イカ とうふ ツナ みそ きゅうり ゆう こめ むぎ やまいも あぶら さとう だいこん にんにくばー にんじん からしな ほうれんそう くだもの</p>	<p>とりにく ベーコン きゅうり ゆう パン アーモンド じゃがいも マカロニ あぶら さとう シナモンシュガー たまねぎ にんじん スッキーニ セロリ パナナ みかん おうとう シークワーサー かしじゅう</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>12(月)</p> <p>建国記念の振替休日</p> <p>日本という国ができた「こ」とを、お祝いする日です。私たちが住んでいる「日本」を大切にしていきたいですね。</p>	<p>13(火)</p> <p>ウムニー ヌンクグー 小豆ごはん イナムドゥチ</p> <p>3日おくれの 旧正月(旧暦1月1日)</p>	<p>14(水)</p> <p>プエナスエルテ ★ナッツと小魚だよ ケチャップ 野菜スープ チキンライス ★オムライスシート</p> <p>共栄社より無償提供 プエナスエルテ&ベにクロ</p>	<p>15(木)</p> <p>★うじら豆腐 じゃが芋タシャ 菜じゅうしい</p> <p>1日早めの ナンカヌスク(旧暦1月7日)</p>	<p>16(金) 天底小1年親子ふれあい給食 チーズ ★キャベツサラダ ★ハンバーグ コーンと冬野菜のスープ バガパン</p> <p>ハンバーガーを作ろう月 今帰仁中3年 仲宗根大洋 「食べやすい食材たち」</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>19(月) 今帰仁小3年欠食 今帰仁すいか もずく丼 (麦ごはん) ゆし豆腐汁</p> <p>食育の日 なまじん村食材</p>	<p>20(火) 各小6年一部欠食 ★イタリアンサラダ ピザポテト 帆立のペペロンチーノ</p> <p>日本海老協会より無償提供 北海道産ホタテ貝柱</p>	<p>21(水) 各小6年一部欠食 ★ポテたまサラダ 鶏のアップルソースかけ ピタパン カレースープ</p> <p>ピタパンサンドを作ろう月</p>	<p>22(木) 各小6年一部欠食 ★サーターアンダギー クービーイリチー 黒紫米ごはん 中身汁</p> <p>十三祝い献立</p>	<p>23(金)</p> <p>天皇誕生日</p> <p>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「天長節」と呼ばれていました。</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>もすく ふたにく とうふ みそ きゅうり ゆう こめ むぎ あぶら さとう たまねぎ あかピーマン にんにくの芽 コーン ねぎ すいか</p>	<p>ホタテ ソーセージ まめ チーズ きゅうり ゆう スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あぶら アーモンド たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ほうれんそう ピーマン きゃべつ きゅうり くだもの</p>	<p>ベーコン レッスめめ とうもろこし とりにく たまご ツナ 白いんげんまめ きゅうり ピタパン あぶら じゃがいも アーモンド こむぎこ マヨネーズ だいこん にんじん しめじ こまつなり りんご きゅうり コーン</p>	<p>ふたにく ふたなかみ たまご こんぶ ちきあぎ きゅうり ゆう こめ もち米 くら米 さとう あぶら こむぎこ こま こんにやく しいたけ きりぼし だいこん にんじん しょうが</p>	<p>ふたにく 白いんげんまめ ハム きょうざき きゅうり ゆう こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ あぶら はるさめ さとう こまあぶら こむぎこ こま かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ゴーヤー くだもの</p>
<p>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>26(月) 各小5・6年欠食 ★プチ海鮮マン 切干大根のキムチ和え ★中華塩焼きそば</p> <p>なまじん村弁当の日 (小学5・6年)</p>	<p>27(火)</p> <p>ほうれん草のごま和え サバの塩焼き 麦ごはん ★野菜みそ汁</p> <p>今帰仁中1年 瀧川惺深 「母の機嫌がいい朝」</p>	<p>28(水)</p> <p>わかめちゃんサラダ 麦ごはん 豚じゃが</p> <p>馬鈴薯の無償提供(食材交流) 鹿児島県和泊町との共同献立</p>	<p>29(木)</p> <p>春雨サラダ 餃子 麦ごはん かぼちゃスープ</p> <p>今帰仁中3年 新城俐亜奈 「心も体もホットするかぼちゃスープ」</p>	<p>2月14日のバレンタインにちなみ、(資)共栄社よりももクロ紫の高城れにさんをイメージして作られた黒糖菓子【プエナスエルテ&ベにクロ】のプレゼントがありました。ありがとうございます。</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>とりにく うすらのたまご えび ツナ きゅうり ゆう ちゅうかめん あぶら こむぎこ こまあぶら さとう きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ とうもろこし きりぼし だいこん きゅうり 赤ピーマン こまつな</p>	<p>たまご サバ みそ かつおぶし きゅうり ゆう こめ むぎ こま さとう だいこん きゃべつ たまねぎ にんじん エリンギ チジャナバー ほうれん草 こまつな くだもの</p>	<p>ふたにく ちきあぎ あつあげ わかめ きゅうり ゆう こめ むぎ じゃがいも さとう こま こまあぶら こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きゃべつ にんじん くだもの</p>	<p>かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし きゅうり ゴーヤー くだもの</p>	<p>学校給食費は、期限内に納めましょう。</p>

学校給食費は、期限内に納めましょう。