



令和5年度

今帰仁村学校給食センター

Tel: 56-2106

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%

<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、楽しみにして下されね。</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>今月のなきじん産食材</p> <p>生姜 胡瓜 人参 なら さつま芋 紅芋 なす なら からし菜 ローズマリー パセリ ピーマン ケール スズキニ チシャナ 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</p> <p>恵方巻の具</p> <p>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 きゅうにゅう こめ むぎ さとう こまあぶら さとう こくとう</p> <p>だいこん ごぼう こんにゃく 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 きゅうにゅう パン さとう こまあぶら あぶら さとう こま だいこん 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</p> <p>なかよし黒ごまプリン</p> <p>カレーうどん</p>	<p>6(火)</p> <p>ホタテのハーフフライ</p> <p>大根ソテー(ナポリタン風)</p> <p>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>果物</p> <p>魚のチーズソース焼き</p> <p>★花野菜サラダ</p> <p>★キャロットピラフ</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 きゅうにゅう 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 パター</p> <p>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>8(木)</p> <p>果物</p> <p>スーナー</p> <p>★山芋イリチー</p> <p>麦ご飯 ソーキ汁</p> <p>1日早めの トゥシヌクルー(旧暦12月30日)</p> <p>ぶたソーキ こんぶ イカ とうふ ツナ みそ きゅうにゅう こめ むぎ やまいも あぶら さとう</p> <p>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>9(金)</p> <p>★フルーツポンチ</p> <p>ABCスープ</p> <p>★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>とりにく ベーコン きゅうにゅう 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</p> <p>たまねぎ にんじん スズキニ セロリ パナナ みかん おうとう シークワーサー かじゅう</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>ぶたにく あぶらあげ 豆あじ きゅうにゅう うなまくりーむ 白いんげんまめ うどん あぶら でんぶん 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 きゅうにゅう こめ むぎ じゃがいも こむぎ こ あぶら パンこ でんぶん 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 とうみょう 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 きゅうにゅう 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 パター</p> <p>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>ぶたソーキ こんぶ イカ とうふ ツナ みそ きゅうにゅう こめ むぎ やまいも あぶら さとう</p> <p>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 きゅうにゅう 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</p> <p>たまねぎ にんじん スズキニ セロリ パナナ みかん おうとう シークワーサー かじゅう</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>にほん 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</p>	<p>13(火)</p> <p>果物</p> <p>ウムニー</p> <p>ヌンクーグー</p> <p>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>あやさ ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ スキムミルク きゅうにゅう こめ もちこめ あぶら べにいも もちこ さとう</p> <p>しいたけ こんにゃく だいこん にんじん からしな くだもの</p>	<p>14(水)</p> <p>プエナスエルテ</p> <p>★ナッツと小魚だよ</p> <p>ケチャップ 野菜スープ</p> <p>チキンライス</p> <p>★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>とりにく たまご だいず カエリ きゅうにゅう こめ むぎ あぶら こま アーモンド さとう 水あめ こくとうチョコ</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン トマトかん だいこん きゃべつ こまつな エリンギ</p>	<p>15(木)</p> <p>果物</p> <p>★うじら豆腐</p> <p>じゃが芋タシャ</p> <p>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>ツナ とうふ さかな たまご きゅうにゅう こめ むぎ こま あぶら じゃがいも でんぶん</p> <p>にんじん からしな だいこんは きゃべつ よもぎ なら きくらげ グリンピース くだもの</p>	<p>16(金) 天底小1年親子ふれあい給食</p> <p>チーズ ★キャベツサラダ</p> <p>★ハンバーグ</p> <p>コーンと冬野菜のスープ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ハンバーガーを作ろう月</p> <p>今帰仁中3年 仲宗根大洋 「食べやすい食材たち」</p> <p>ぶたにく おから とうふ たまご チーズ 白いんげんまめ きゅうにゅう パン じゃがいも パンこ さとう アーモンド オリーブオイル</p> <p>たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう コーン パセリ きゃべつ きピーマン きゅうり</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</p> <p>今帰仁すいか</p> <p>もずく丼 (麦ごはん) ゆし豆腐汁</p> <p>食育の日 なきじん村食材</p>	<p>20(火) 各小6年一部欠食</p> <p>果物</p> <p>★イタリアンサラダ</p> <p>ピザポテト</p> <p>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</p> <p>★ポテたまサラダ</p> <p>鶏のアップルソースかけ</p> <p>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>ベーコン レッスめ とうにゅう とりにく たまご ツナ 白いんげんまめ きゅうにゅう</p> <p>ピタパン あぶら じゃがいも アーモンド こむぎ マヨネーズ</p> <p>だいこん にんじん しめじ こまつな りんご きゅうり コーン</p>	<p>22(木) 各小6年一部欠食</p> <p>★サーターアンダギー</p> <p>クレープイリチー</p> <p>黒紫米ごはん 中身汁</p> <p>十三祝い献立</p> <p>ぶたにく ぶたなかみ たまご こんぶ ちきあぎ きゅうにゅう こめ ちき米 くら米 さとう あぶら こむぎ こま</p> <p>こんにゃく しいたけ ぎりぼし だいこん にんじん しょうが</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</p> <p>なつ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>てんのうへいひ たんじょうび しゅくじつ</p>
<p>あかきみどり</p>	<p>もすく ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう こめ むぎ あぶら さとう</p> <p>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 きゅうにゅう</p> <p>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</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム しいたけ ほうれんそう ピーマン きゃべつ きゅうり くだもの</p>	<p>とりにく ちきあぎ あつあげ わかめ きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こま こまあぶら</p> <p>こんにゃく 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>ぶたにく ぶたなかみ たまご こんぶ ちきあぎ きゅうにゅう こめ ちき米 くら米 さとう あぶら こむぎ こま</p> <p>こんにゃく しいたけ ぎりぼし だいこん にんじん しょうが</p>	<p>天皇陛下の誕生日が祝日に</p> <p>なつ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>こんだて</p> <p>あかきみどり</p>	<p>26(月) 各小5・6年欠食</p> <p>★プチ海鮮マン</p> <p>切干大根のキムチ和え</p> <p>★中華塩焼きそば</p> <p>なきじん村弁当の日 (小学5・6年)</p>	<p>27(火)</p> <p>果物</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>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>果物</p> <p>わかめちゃんサラダ</p> <p>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>ぶたにく ちきあぎ あつあげ わかめ きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こま こまあぶら</p> <p>こんにゃく 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>29(木)</p> <p>果物</p> <p>春雨サラダ</p> <p>餃子</p> <p>麦ごはん かぼちゃスープ</p> <p>今帰仁中3年 新城例亜奈 「心も体もホットするかぼちゃスープ」</p> <p>とりにく 白いんげんまめ ハム きょうざ きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら こむぎ こま</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>バレンタインのプレゼント</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 きゅうにゅう</p> <p>ちゅうかめん あぶら こむぎ こまあぶら さとう</p> <p>きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ とうみょう しょうが はくさい 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 きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ こま さとう</p> <p>だいこん きゃべつ たまねぎ にんじん エリンギ チシャナバー ほうれん草 こまつな くだもの</p>	<p>ぶたにく ちきあぎ あつあげ わかめ きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こま こまあぶら</p> <p>こんにゃく 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>とりにく 白いんげんまめ ハム きょうざ きゅうにゅう</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう こまあぶら こむぎ こま</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>バレンタインのプレゼント</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>

学校給食費は、期限内に納めましょう。