

～今月の今帰仁食材～  
胡瓜・なす・ピーマン・に  
んにく・葉・からし菜・ゴー  
ヤー・にら・生姜・えりん  
ぎ・いちご

# 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)

今帰仁村学校給食センター  
Tel: 56-2106

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

こ ん だ て	2(月) 【平良けんたろう思い出の給食】 くだもの 油みそ 牛乳 魚天ぷら 麦ごはん 焼きのり けんちん汁 おにぎりを作ろう！	3(火) 【平良けんたろうキャンプ入り応援給食】 パンパンジーサラダ ★杏仁豆腐 豚の角煮【今帰仁村産黒糖使 ちまき風ごはん ★ふわふわ卵スープ	4(水)【1日おくれの節分献立】 節分豆黒糖風味 焼きのり いわしの生姜煮 恵方巻きの具 切干し大根のみそ汁 麦ごはん	5(木) グリーンサラダ ★トマトクリームパスタ ★バインカステラ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ツナ 白花豆ペースト ぎ ゅうにゅう	6(金) ★おろしハンバーグ 金平ごぼう 麦ごはん さつまいものみそ
あか	とうふ あぶらあげ なつとう ホキ とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	ごま わかめ ぶたにく とりむね さ さみ たまご ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう いわし	たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ツナ 白花豆ペースト ぎ ゅうにゅう	とうふ おから ぶたにく たまご み そ ぎゅうにゅう
き	ごま油 あぶら さとう 小麦粉 む ぎ さといも こめ	でんぶん、さとう、ごま油、あぶら、こ ごとう、ごま、餅米、こめ	ごま油、さとう、こくとう、ごま、む ぎ、こめ	オリーブ油 あぶら グラニュー糖 さとう マーガリン スパゲッティ ケーキドーナツ ミックス こむぎこ	さつま芋 ごま油 あぶら さとう ご ま パン粉 むぎ こめ
みどり	こんにやく ごぼう しょうが だい こん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじ ん ながねぎ 黄ピーマン えのき 茸 しいたけ ねぎ	きゅうり たけのこ たまねぎ にんじ ん もやし きりぼしだいこん ほ うれん草 ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじ ん にんにく マッシュルーム バイン レーズン アスパラ トマト	こんにやく いたこんにやく キャベツ ご ぼう だいこん たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 インゲン
こ ん だ て	9(月)【今小 兼小 天小5年 今中欠食】 くだもの れんこんサラダ わかめごはん 肉じゃが	10(火) 切干し大根のゴマサラダ ★黒糖ミルク揚げパン ★クラムチャウダー	11(水) 建国記念 の日	12(木) いわしのカリカリフライ ジャージャー麺 ★中華風ツナポテト	13(金) ★ガトーショコラ 【バレンタインにちな ん】 チキンカレー 野菜のシャキシャキサ
あか	わかめ ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう う	ベーコン ササミ ぎゅうにゅう だ っしふんにゅう きな粉 あさり ぎゅうにゅう	にほん 日本という国ができた「こと」 を、お祝いする日です。 わたしたちが住んでいる「日本」を 大切にしていきたいですね。	大豆 ぶたにく ツナ みそ アーモン ド ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう チー ズ アーモンド ぎゅうにゅう
き	じゃが芋 あぶら マヨネーズ さとう ごま むぎ こめ	じゃがいも ごまあぶら あぶら グラニュー とう さとう こくとう ごま 小麦粉 コッペパン	じゃがいも じゃがいも ごまあぶら あ ぶら さとう ちゅうかめん	じゃがいも じゃがいも ごまあぶら あ ぶら さとう ちゅうかめん	じゃがいも オリーブ油 あぶら チョコレ ット グラニューとう さとう パター こむぎ こ むぎ こめ
みどり	きゅうり たまねぎ にんじん れんこ ん しいたけ スジナシインゲン コーン	きゅうり たまねぎ にんじん くだもの マッシュルーム パセリ 千切大根 ごぼう	きゅうり たけのこ たまねぎ ナス	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマ ン あかピーマン ブロッコリー カリ フラワー あお豆	
こ ん だ て	16(月)【トウシヌルー献立】 スーナー ★イカとにんにく葉イリチー 麦ごはん ソーキ汁	17(火) じゃがいもとアスパラのソテー ★魚のポワレ 香草バターソース ★なかよしパン ヌードルスープ	18(水)【1日おくれの旧正月献立】 田芋デミングク ★マクニグアー 小豆ごはん イナムドッチ	19(木) ★魚のチーズソース焼き ★プリン ★ペペロンチー 枝豆とひじきのサラダ	20(金) 今帰仁村産 春雨サラダ 鶏の唐揚げ 麦ごはん ★豆腐と卵のスープ
あか	とうふ ツナ みそ 結び昆布 短冊 イカ ソーキ	とりむね ぎゅうにゅう バサ	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう う	ハム とりむね だっしふんにゅう ベーコン ひじき チーズ ぎゅうにゅう う バサ	とうふ ハム とりにく たまご ぎゅう にゅう
き	あぶら さとう むぎ こめ	じゃがいも あぶら パター アー モンド スパゲッティ なかよしパン	たいも あぶら さとう もちこめ こ め	オリーブ油 パター マヨネーズ さ とう ごま スパゲッティ プリ ン	きょうりきこ でんぶん ごま油 あぶ ら さとう はるさめ ごま こむぎこ むぎ こめ
みどり	こんにやく だいこん にんじん 小 松菜 ニガナ	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん にんにく パセリ エリンギ マッシュ ルーム アスパラ	こんにやく からし菜 だいこん にん じん しいたけ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん やし しめじ エリンギ パセリ インゲン あお豆	きゅうり にがうり にんじん もやし くだもの しいたけ チンゲンさい
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日 23	24(火) 【兼小絵本月間投票1位！献立】 フライドポテト 千切りキャベツ ★マヨネーズ小袋 ★バーガーパン ジュリアンスープ 照り焼きチキン 照り焼きチキンバーガーを作ろう！	25(水)【ナンカヌスク献立】 【今小 兼小 天小6年欠食】 ★うじら豆腐 ★デグニウプサー 麦ごはん じゃがいもタシャ	26(木) 各6年生・中3のみブルーシール わかめとしらすのごまあえ ★野菜キムチラーメン シューマイ	27(金)【2日おくれの十三祝い献立】 ★サターアングダー ★クープイリチー 黒紫米ごはん 中身汁
あか	てんのうへい 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。	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	だいず とうふ さかなすり身 とり にく ベーコン みそ ぎゅうにゅう	ごま わかめ しらす干し かつお粉 ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こんぶ かつお粉 ぶたかたのロース ぶ た小腸 たまご ぎゅうにゅう
き		じゃがいも あぶら さとう パー ガーパン	じゃがいも でん粉 あぶら さとう ごま むぎ こめ	ごま油 さとう ごま ちゅうかめん	あぶら さとう ごま こむぎこ もち こめ くらまい こめ
みどり		はくさい たまねぎ にんじん コー ン	こんにやく だいこん にら にんじん くだもの きくらげ インゲン グリン ピース	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく もやし コー ン はくさいキムチ こまつな	こんにやく しょうが にんじん しい たけ きりぼしだいこん

ブルーシールさんより  
シークワサーソルベ  
の無償提供  
フォーモストブルーシール株式会  
社さんより、卒業祝いとして小  
学6年生と中学3年生の皆さん  
へ、シークワサーソルベのプレ  
ゼントがあります。  
楽しみにしていて下さいね

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい バランスのとれた食事 十分な睡眠 適度な運動

よく使用する調味料・食材アレルギー一覧	
・しょうゆ(小麦 大豆) ・衣だし(大豆 さば 鶏肉) ・衣、特選(小麦)	・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
・豆腐、豆乳、おから、きな粉、あまのこ、油揚げ、大豆油、厚揚げ(大豆)	・枝豆(大豆)
・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし(鶏肉、卵) ・豚だし(豚肉)	・小麦粉(小麦)
・カレー粉(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) ・ホウレンソウ(小麦 大豆 牛肉 鶏肉)	・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(豚)
・マヨネーズは卵黄抜きマヨネーズ使用(大豆)	・オイスターソース(かきエキス、魚)

※海苔類、もずく、あさり、しらすが、いわし等の魚介類にはアレルギーが生じています。  
※揚げ油(大豆)は数回リサイクルしています。※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。