

～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



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。

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

| | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 二 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 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】 ★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 麦ごはん 切干し大根のみそ汁 | 5(木) グリーンサラダ ★トマトクリームパスタ ★パインカステラ | 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 き ごま油 あぶら さとう 小麦粉 む ぎ さといも こめ | 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 き ごま油、さとう、ごま油、あぶら、こ くとう、ごま、餅米、こめ | とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅ う いわし き 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 き 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 | とうふ おから ぶたにく たまご み そ ぎゅうにゅう き 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 こんにゃく ごぼう しょうが だい こん にんじん ねぎ | こんにゃく 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 パイン レーズン アスパラ トマト | こんにゃく いたこんにゃく 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 | | |
| 二 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 麦ごはん 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 ★中華風ツナボテト | 13(金) ★ガトーショコラ 【バレンタインにちなん で】 野菜のシャキシャキサ チキンカレー | | |
| あか わかめ ぎゅうにく ハム 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 | 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 き 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 | にほん 日本という国ができた「こと」 を、お祝いする日です。 わたしすすめにほん 私たちが住んでいる「日本」を たいせつ 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 き じゃが芋 でんぶん ごまあぶら あ ぶら さとう ちゅうかめん き きゅうり たまねぎ にんじん ナス | 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 じゃがいも オリーブ油 あぶら チョコレ ート グラニューとう さとう バター こむぎ こ き 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 | | | |
| みどり きゅうり たまねぎ にんじん れんこん しitake スジナシインゲン コーン | きゅうり たまねぎ にんじん れんこん しitake スジナシインゲン コーン | くだもの マッシュルーム バセリ 千切大根 ごぼう | 16(月) 【トウシヌユルー献立】 スースー ★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 ミルメークココ ★魚のボウル 香草バターソース ★なかよしパン | 18(水) 【1日おくれの旧正月献立】 田芋デインガク スンクングー 小豆ごはん イナムドゥチ | 19(木) ★魚のチーズソース焼き ★プリン 枝豆とひじきのサラダ ★ペペロンチーノ | 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 ぎゅうにゅう 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 バサ | 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 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 バター 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 もちごめ こ め | オリーブ油 バター マヨネーズ さと う ごま スパゲッティ ブリ ン | きょうりき 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 き きゅうり にがうり にんじん もや くだもの しitake チンゲンさい | | | |
| みどり こんにゃく だいこん にんじん 小 松葉 ニガナ | こんにゃく だいこん にんじん 小 松葉 ニガナ | こんにゃく からし葉 だいこん にん じん しitake | キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし しめじ エリンギ バセリ インゲン あお豆 | き きゅうり にがうり にんじん もや くだもの しitake チンゲンさい | | | |
| 二 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 照り焼きチキン ★バーガーパン ジュリアンスープ 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 デーニウブサー 麦ごはん じゃがいもタシャー | 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】 ★サーティーンダギー クープイリチー ^ク 黒紫米ごはん 中身汁 | | |
| あか てんのうへいか たんじょうび しゃくじつ 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。 | てんのうへいか たんじょうび しゃくじつ 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。 | だいす 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 バーガーパン | 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 ごま油 さとう ごま ちゅうかめん | こんぶ かつお粉 ぶたかたロース ぶ た小腸 たまご ぎゅうにゅう あぶら さとう ごま こむぎ こ むぎ こんにゃく しゃうが にんじん しい たけ きりぼしだいこん | | | |
| みどり | はくさい たまねぎ にんじん コー ン | こんにゃく 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 | | | | |

ブルーシールさんより
シークワーサーソルベ
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、
シークワーサーソルベのプレ
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



よく使用する調味料・食材アレルギー観

しょうゆ(小麦 大豆)・赤だし(大豆 さば 鮭肉)・特濃醤油(小麦)
・豆乳、豆乳、おから、赤みそ、あまくらみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆)・マーガリン(大豆、乳)・バター(乳)
・ツナ(大豆)・ゴマ油(ごま)・醤油(骨鶏肉、豚)・豚だし骨(豚)
・ガーリック(小麦 牛肉 鶏肉 大豆)・オーブルトルク(乳 小麦 牛肉 鶏肉)
・玄米飯(大豆 小麦)・昆布(小麦)
・デミグラスソース(小麦 鮭肉)・チキンブイヨン(鶏 豚)
・マヨネーズは卵抜きのマヨネーズ使用(大豆)・オイスタークリス(カキエキス、昆布)
※海藻類、もく、あさり、しらす、いか、のり等の海藻類はえび・かに種が生息しています。
※海藻類(大豆)は数回しようしています。※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。