

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

2月の栄養指導目標

野菜を使った和食献立を食べよう

日本食は今、健康寿命を長く保つ効果があることで世界中から注目されています。健康寿命とは、健康な体を保ちながら自分の力で長く生きることのできる寿命です。昔ながらの日本食は主食（主に米が中心）・主菜（主に魚や大豆が中心）・副菜（野菜・海藻・いもが中心）をバランスよくとることができます。しかし、現代の日本は食の多様化が進み、肉や砂糖、油をとりすぎる食習慣が多くなってしまい、昔の日本食の良さを忘れてしまいがちです。副菜として、野菜や海藻、いもを使った料理を必ず1食に1品は取り入れるように食事をしましょう。



日本で食べられている豆



野菜として食べる豆



豆はたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、成長期に積極的に食べたい食品のひとつです。



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



今月のうちな一行事食 2日 十三祝い献立

生まれて初めての十二支の「生まれ年」のお祝い。小学5・6年生の卯年生まれが対象となる。

今月は小中学校の図書委員会さんが選んだ絵本給食を計画しました。色がついていない日は、本から飛び出した料理となっております。図書館で本を探してみましょう。

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群) | 主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群) | 主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群) | 調味料・だしなど | |
|---|----|------------------|--|--|--------------------------------------|--|-------------------|
| 1 (水) | 牛乳 | クリームスパゲティー (麺) | | | スパゲティー(小麦) あぶら オリーブオイル | シママース パセリ | |
| | | クリームスパゲティー (ソース) | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ | たまねぎ にんじん ピーマン しめじ | あぶら バター こむぎこ | シママース こしょう | |
| | | コブサラダ | ひよこまめ チーズ ツナ | ブロッコリー きゅうり とうもろこし コーン えだまめ ピーマン | マヨネーズ さとう | ケチャップ クミン コリアンダー チリパウダー | |
| | | 南瓜ナッツケーキ | たまご クリームチーズ きゅうにゅう | かぼちゃ レーズン | こむぎこ ケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド さとう バター | ベーキングパウダー ウージパウダー | |
| 2 (木) 十三祝い 献立 | 牛乳 | 黒米ごはん | | | こめ むぎ あぶら | ウージパウダー | |
| | | イナムドゥチ | ぶたにく あつあげ あまくしろみそ カステラかまぼこ(卵・大豆) | こんにやく しいたけ | | ぶたばね かつおぶし | |
| | | スンシーイリチー | ぶたにく カステラかまぼこ(卵・大豆) | スンシー【=たけのこ】こんにやく しいたけ | さとう あぶら | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう シママース ポークペイオン(豚肉・鶏肉) | |
| | | カップもずく | カップもずく(小麦・大豆) | | | | |
| | | サーターアングーギー | たまご | | こむぎこ さとう ごま あぶら | ベーキングパウダー | |
| 3 (金) 節分献立 | 牛乳 | 恵方巻 (酢飯) | | ちらしずしのもと(小麦・大豆・鶏肉) シークワサー | こめ むぎ あぶら さとう | ウージパウダー りょうりしゅ す シママース | |
| | | 恵方巻 (焼きのり) | やきのり(28品目なし) | | | | |
| | | 恵方巻 (スティック納豆) | スティックなっとう(小麦・大豆) | | | | |
| | | なめこの赤だし | とうふ あかだし(大豆・鶏肉) わかめ | なめこ だいこん かいわれ | | | かつおぶし |
| | | いわしの生姜煮 | いわしのしょうがに(小麦・大豆) | | | | |
| | | キャベツのゆかり和え | かつおぶし | キャベツ きゅうり コーン | さとう | うすくちしょうゆ とくのうす ゆかりこ(28品目なし) | |
| | | 節分豆 | せつぶんまめ(大豆) | | | | |
| 7 (火) | 牛乳 | そばろ丼 (麦ごはん) | | | こめ むぎ | | |
| | | そばろ丼 (具) | とりにく だいず たまご スキムミルク | たまねぎ コーン きくらげ しょうが | さとう あぶら | ウージパウダー りょうりしゅ みりんふう しょうゆ | |
| | | 大根のみそ汁 | わかめ あつあげ JAみそ | だいこん | | かつおぶし | |
| | | もやしと青菜のごま和え | | もやし にんじん ほうれんそう にんにく | ごまあぶら さとう ごま | うすくちしょうゆ トウバンジャン(28品目なし) | |
| | | ヨーグルトゼリー | ぎゅうにゅう ヨーグルト | みかん パナナ | さとう | アガー | |
| 8 (水) | 牛乳 | 野菜沖繩そば (麺) | | | おきなわそば(小麦・大豆) | | |
| | | 野菜沖繩そば (具) | ぶたにく コンビーフハッシュ(牛肉) | キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく | さとう あぶら | りょうりしゅ シママース こしょう | |
| | | 野菜沖繩そば (汁) | | ねぎ | さとう | しょうゆ シママース みりんふう りょうりしゅ かつおぶし ぶたばね | |
| | | ちくわの磯辺天ぶら | ちくわのいそべてんぶら(小麦・大豆) | | あぶら | | |
| | | ウムニー | スキムミルク | | さつまいも べにいも さとう こくとう もちこ | シママース ウージパウダー | |
| | | 島みかん | | しまみかん | | | |
| 9 (木) 小学校 図書委員会 給食 きょうの ごはん | 牛乳 | オムライス (チキンライス) | とりにく | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン トマト | こめ むぎ あぶら バター | ウージパウダー りょうりしゅ パプリカ ケチャップ シママース こしょう とりばね | |
| | | オムライス (卵焼き) | たまごやき(卵・大豆) | | | | |
| | | ひとくちケチャップ | | | | | ひとくちケチャップ(28品目なし) |
| | | 野菜と団子のスープ | とびうおボール(28品目なし) いんげんまめ | キャベツ ちんげんさい セロリー | | シママース こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ とりばね ローレルは | |
| | | ブロッコリーポテトソテー | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) | ブロッコリー ピーマン | じゃがいも マーガリン | うすくちしょうゆ シママース こしょう | |
| | | りんご | | りんご | | | |
| 10 (金) | 牛乳 | あみパン | | | あみパン(小麦・乳・大豆) | | |
| | | いちごジャム | | いちご レモン | さとう | | |
| | | ポトフ風 | ミニウイナー(鶏肉・豚肉) ぶたにく | だいこん にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん | じゃがいも | シママース こしょう しろワイン とりばね ローレルは | |
| | | お魚グラタン | かじき きゅうにゅう チーズ | たまねぎ ピーマン | こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ | しろうワイン シママース こしょう ウージパウダー パセリ とりばね ローレルは | |
| | | カリカリナッツサラダ | | ほうれんそう はくさい コーン シークワサー | さつまいも あぶら アーモンド オリーブオイル さとう | シママース こしょう | |
| 13 (月) | 牛乳 | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | | |
| | | あさりの佃煮 | あさり こんぶ かつおぶし | しいたけ しょうが | さとう | りょうりしゅ しょうゆ みりんふう | |
| | | 白菜と鶏の中華煮 | とうふ とりにく | はくさい だいこん にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ しょうが にんにく | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | りょうりしゅ しょうゆ シママース テンメンジャン(小麦・大豆) とりばね | |
| | | 鮭チーズ春巻 | さけ チーズ | あおじそ | はるまきのかわ(小麦) あぶら | シママース りょうりしゅ こしょう | |
| | | 島みかん | | しまみかん | | | |

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | 主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群) | 主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群) | 主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群) | 調味料・だしなど |
|---|----|----------------|---|---|-------------------------------|--|
| 14 (火) 小学校 図書委員会 給食 くぐりに | | 玄米ごはん | | | こめ げんまい | |
| | | すき焼き | ぎゅうにく とろふ | はくさい にんじん しゆんぎく しいたけ えのき こんにやく | あぶら さとう | りょうりしゆ しょうゆ シママース みりんふう かつおぶし |
| | | 鯖のみそだれ | さば JAみそ | にんにく | さとう ごまあぶら ごま | りょうりしゆ みりんふう |
| | | ごぼうとわかめの和え物 | わかめ かまぼこ(小麦・大豆) | ごぼう きゅうり | さとう | うすくちしょうゆ とくのうす |
| | | 米粉チョコドック | | | こめチョコドック(卵・大豆) | |
| 15 (水) | | きのこスパゲティー | ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) | にんじん たまねぎ キャベツ とうみょう きくらげ しめじ まいたけ しいたけ にんにく | スパゲティー(小麦) あぶら バター | シママース しょうゆ ポークブイオン(豚肉・鶏肉) |
| | | スパニッシュオムレツ | たまご ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) | ピーマン グリーンピース | じゃがいも あぶら | ウージパウダー シママース りょうりしゆ みりんふう こしょう |
| | | パパイアツナサラダ | ツナ | パパイア きゅうり コーン シークワーサー | さとう | フレンチドレッシング(28品目なし) シママース つぶマスタード(小麦) |
| | | ベビーチーズ | ベビーチーズ | | | |
| | | りんご | | りんご | | |
| 16 (木) 第3木曜 琉球料理の 日 | | クファージュシー | ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ | しいたけ にんじん ねぎ | こめ むぎ あぶら | シママース しょうゆ ウージパウダー ぶたぼね かつおぶし |
| | | アーサー汁 | アーサー【=あおさ】とろふ | | | うすくちしょうゆ シママース かつおぶし |
| | | ミヌダル | ぶたにく | | ごま さとう | しょうゆ みりんふう りょうりしゆ |
| | | 大根のウサチー | | だいこん きゅうり シークワーサー | さとう | シママース とくのうす |
| | | 島みかん | | しまみかん | | |
| 17 (金) 中学校 図書委員会 給食 どこから きたの? おべんどう | | バーガーパン | | | バーガーパン(小麦・乳・大豆) | |
| | | あじフライ | あじフライ(小麦) | | あぶら | |
| | | ひとくちタルタルソース | | | | タルタルソース(卵・大豆) |
| | | ミネストローネ | とりにく ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉) | にんじん キャベツ たまねぎ セロリー にんにく だいこん とうみょう トマト | あぶら さとう | シママース こしょう オレガノ とりぼね ローレルは |
| | | ポテトごまサラダ | | にんじん きゅうり コーン | じゃがいも さとう | ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆) とくのうす シママース |
| オレンジ | | オレンジ | | | | |
| 20 (月) | | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | |
| | | スンドゥブ | ゆしどうふ ぶたにく JAみそ | はくさい ながねぎ いら えのき にんにく | ごまあぶら さとう | しょうゆ りょうりしゆ コチュジャン(大豆) キムチのもと(りんご・大豆) ぶたぼね |
| | | ヤンニョムチキンポテト | とりにく | | さつまいも かたくりこ ごまあぶら さとう | シママース こしょう りょうりしゆ ケチャップ コチュジャン(大豆) しょうゆ みりんふう |
| | | 大根の甘酢和え | | だいこん にんじん とうみょう | さとう | とくのうす シママース |
| | | うそっこたまご | ぎゅうにゅう | もも | さとう なまクリーム | アガー |
| 21 (火) 中学校 図書委員会 給食 はらべこ このさま | | もちきびごはん | | | こめ もちきび | |
| | | おでん | こんぶ あつあけ ミニウインナー(鶏肉・豚肉) ちくわ(小麦・大豆) はんぺん(小麦・やまいも・大豆) | だいこん にんじん こんにやく さやいんげん | | しょうゆ りょうりしゆ みりんふう シママース かつおぶし |
| | | 焼きししゃも | ししゃも | | あぶら | |
| | | みそかんぶら | JAみそ | | じゃがいも さとう | みりんふう |
| | | 三色串だんご | | | さんしょくしだんご(大豆) | |
| 22 (水) 小学校 図書委員会 給食 からすの そばやさん | | しょうゆラーメン(麺) | | | ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら | |
| | | しょうゆラーメン(具) | やきぶた(豚肉・小麦・大豆・乳・卵) なると(卵) | しょうが にんにく ながねぎ はくさい もやし こまつな にんじん たけのこ | あぶら | シママース こしょう |
| | | しょうゆラーメン(スープ) | | | さとう ごまあぶら | しょうゆ みりんふう シママース ポークブイオン(豚肉・鶏肉) とりぼね |
| | | ゆで卵 | たまご | | | |
| | | わかめときゅうりのピリ辛和え | わかめ | きゅうり | じゃがいも さとう ごま | とくのうす うすくちしょうゆ トウバンジャン(28品目なし) |
| 桃まん | | | ももまん(小麦・大豆) | | | |
| 24 (金) 中学校 図書委員会 給食 りょうりを しては いけない なべ | | ミルクココア | | | ミルクココア(大豆) | |
| | | チーズチリサンド | いんげんまめ だいず ぎゅうにく ぶたレバー ぶたにく チーズ | にんにく たまねぎ きくらげ トマト | コッペパン(小麦・乳・大豆) あぶら さとう | チリソース チリパウダー ウージパウダー あかワイン シママース ケチャップ デミグラスソース ポークブイオン(豚肉・鶏肉) |
| | | キャベツサラダ | | キャベツ ピーマン きゅうり コーン シークワーサー | マヨネーズ さとう | シママース こしょう |
| | | えびのスープ | えび | にんじん セロリー パセリ マッシュルーム トマト にんにく | じゃがいも オリーブオイル | しろワイン シママース こしょう とりぼね ローレルは |
| | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | バナナ もも パイン | | |
| 27 (月) | | 麦ごはん | | | こめ むぎ あぶら | |
| | | 麻婆大根 | ぶたにく だいず とろふ JAみそ | だいこん しょうが にんにく たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん いら | あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | トウバンジャン(28品目なし) ポークブイオン(豚肉・鶏肉) テンメンジャン(小麦・大豆) しょうゆ ぶたぼね |
| | | わかさぎのうっちゃん揚げ | わかさぎ | | こむぎこ かたくりこ あぶら | シママース りょうりしゆ うっちゃんこ カレー |
| | | 棒々鶏 | とりにく | だいこん きゅうり とうみょう しょうが | ラー油(ごま) ごまあぶら さとう ごま | しょうゆ す |
| 28 (火) 受験生 応援献立 | | 玄米ごはん | | | こめ げんまい | |
| | | 野菜カレー | いんげんまめ | たまねぎ にんじん だいこん ピーマン トマト りんご しょうが にんにく | じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン | カレーフレーク ウスターソース ウージパウダー カレーこ ガラムマサラ クミン コリアンダー ぶたぼね |
| | | とん勝つ! | とんかつ(小麦・大豆・卵・豚肉) | | あぶら | |
| | | 納豆おくらねばねば和え | なつとう(大豆・小麦) かつおぶし | おくら もやし にんじん | さとう ごま | しょうゆ つぶマスタード(小麦) |
| | | 島みかん | | しまみかん | | |

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆**が原料となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かきの稚魚が混入**していることがあります。