令和５年度
（２０２４）

２月予定献立表

※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。

学校給食摂取 基準
○エネルギー 650ｋｃａｌ（小学生）
○エネルギー 830kcal（中学生）
○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％

大宜味学校給食センター
大宜味村饒波2204-1
電話：0980-44-3774

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。

今月のうちなー行事食

8日　旧正月（旧暦1/1）によせて

農業や漁業が中心だった頃、沖縄は旧暦で行事をとり行い、新年を祝う行事として縁起のよい食材を使ったごちそうを頂いた。

15日　ナンカヌスク（旧暦1/7）によせて

沖縄で採れる季節の野菜や野草を使ったジューシーを作り、仏壇や火の神に供えて無病息災を祈る。

22日　十三祝い献立

子どもが生まれて初めての十二支「生まれ年」のお祝い。成長を祝う。小学５・６年生の辰年生まれが対象となる。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

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（木）節分献立	牛乳	**セルフ恵方巻（酢飯）**		シークヮーサー	こめ　むぎ　さとう	りょうりしゅ　す　シママース
		セルフ恵方巻（焼きのり）	やきのり			
		セルフ恵方巻（スティック納豆）	スティックなっとう(大豆･小麦)			
		なめこの赤だし	とうふ　わかめ　あかだし(大豆･鶏肉)	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	ちりめんじゃこ	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	りょうりしゅ　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)			
2（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　シークヮーサー	さとう	
		ポトフ風	ウインナー(小麦･乳･大豆･豚肉･牛肉)　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	しろワイン　シママース　こしょう　パセリ とりぼね　ローレルは
		お魚グラタン	ツムブリ　ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　ブロッコリー	バター　こむぎこ　マカロニ(小麦)　パンこ	しろワイン　シママース　こしょう　ウージパウダー ナツメグ　とりぼね　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 シークヮーサー	さつまいも　あぶら　アーモンド　さとう オリーブあぶら	シママース　こしょう
6（火）	牛乳	**麦ごはん**			こめ　むぎ	
		スンドゥブチゲ	とうふ　ぶたにく　JAみそ	はくさい　ながねぎ　にら　えのき　にんにく	ごまあぶら　さとう	しょうゆ　りょうりしゅ　コチュジャン(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　あぶら　ごまあぶら　さとう	シママース　こしょう　りょうりしゅ　ケチャップ コチュジャン(大豆)　しょうゆ　みりんふう
		大根の甘酢漬け	こんぶ	だいこん　にんじん	さとう	とくのうす　シママース
		ヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう　ヨーグルト	みかん　もも	さとう	パールアガー
7（水）	牛乳	**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　ポークブイヨン(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	さつまいも　あぶら	シママース　りょうりしゅ　みりんふう こしょう　チキンブイヨン(鶏肉)
		パパイヤツナサラダ	ツナ	パパイヤ　きゅうり　ツナ　シークヮーサー	マヨネーズ　さとう	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		
8（木）旧正月献立	牛乳	**クファジューシー**	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　ラード(豚肉)	りょうりしゅ　シママース　しょうゆ　みりんふう かつおぶし
		アーサ汁	アーサ　とうふ			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　りょうりしゅ
		大根のウサチ		だいこん　きゅうり　にんじん　シークヮーサー	さとう	うすくちしょうゆ
		タンカン		タンカン		
小6年欠食 9（金）	牛乳	**ミルメークココア**			ミルメークココア(大豆)	
		チーズチリサンド	いんげんまめ　ぶたレバー　ぎゅうにく　チーズ	たまねぎ　きくらげ　トマト　にんにく	コッペパン(小麦･乳･大豆)　あぶら　さとう	あかワイン　ナツメグ　チリパウダー　チキンブイヨン(鶏肉) ウージパウダー　ケチャップ　デミグラスソース
		雑穀入りスープ	とりにく	こまつな　はくさい　セロリー　コーン　しょうが	おしむぎ　ごこく(28品目なし) ABCマカロニ(小麦)　あぶら	うすくちしょうゆ　シママース　こしょう とりぼね　ローレルは
		ごまマシュマロ		レーズン	ごま　アーモンド　コーンフレーク マシュマロ(豚肉･ゼラチン)　バター	シママース
13（火）	牛乳	**麦ごはん**			こめ　むぎ	
		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	しょうゆ　みりんふう　りょうりしゅ
		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 きくらげ　ちんげんさい　しょうが　にんにく	さとう　あぶら　かたくりこ　ごまあぶら	りょうりしゅ　しょうゆ　テンメンジャン(小麦･大豆) シママース　みりんふう　とりぼね
		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　こしょう　りょうりしゅ
		みかん		みかん		
14（水）	牛乳	**五目しょうゆラーメン（麺）**			ちゅうかめん(小麦･大豆)　ごまあぶら	
		五目しょうゆラーメン（具）	やきぶた(卵･大豆･乳･豚肉)　なると(卵)	はくさい　もやし　こまつな　にんじん　きくらげ しょうが　にんにく	あぶら	シママース　こしょう トウバンジャン(28品目なし)
		五目しょうゆラーメン（スープ）			さとう	しょうゆ　みりんふう　シママース とりぼね　ポークブイヨン(豚肉･鶏肉)
		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	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)
		黒糖ビーンズ	こくとうビーンズ(大豆)			

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
15 （木） 第３木曜 琉球料理の日 ナンカヌスク （旧1/7） 献立	牛乳	菜ジューシー		ほうれんそう　だいこんば　だいこん　よもぎ ねぎ	こめ	しょうゆ　シママース　かつおぶし
		ひじき豆腐揚げ	ひじきとうふあげ（卵・小麦・大豆）		あぶら	
		じゃが芋タシヤー	ツナ	にら	じゃがいも　あぶら	シママース　うすくちしょうゆ
		ナットゥーンス	JAみそ　とうにゅう		もちこ　こくとう　さとう　ピーナッツ ピーナッツバター　ごま	こしょう
		うまかっ十			うまかってん（小麦・アーモンド・ごま・大豆）	
16 （金）	牛乳	バーガーパン			バーガーパン（小麦・乳・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 トマト　にんにく	マカロニ（小麦）　あぶら　さとう	シママース　うすくちしょうゆ　こしょう オレガノ　とりぼね　ローレルは
		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）	
		ポテトサラダ	プレスハム（乳・卵・大豆・豚肉）	にんじん　きゅうり　コーン	じゃがいも　マヨネーズ　さとう	とくのうす　シママース　こしょう
		みかん		みかん		
19 （月） 食育の日 大宜味村産 食材活用	牛乳	そぼろ丼（麦ごはん）			こめ　むぎ	
		そぼろ丼（具）	とりにく　だいず　たまご	きくらげ　だいこんば　しょうが	さとう　あぶら　ごまあぶら	りょうりしゅ　ウージパウダー　しょうゆ みりんふう　シママース
		魚汁	あかうお　とうふ　JAみそ	ねぎ　しょうが		りょうりしゅ　かつおぶし さかなアラ（さば）
		大根と青菜の中華和え		だいこん　にんじん　ちんげんさい　にんにく	さとう　ごまあぶら　ごま	うすくちしょうゆ　トウバンジャン（28品目なし）
		日向夏みかん		ひゅうがなつみかん		
20 （火）	牛乳	麦ごはん			こめ　むぎ	
		冬瓜のみそ煮	あつあげ　こんぶ　ぶたにく　JAみそ	とうがん　にんじん　さやいんげん こんにゃく　しいたけ	さとう　あぶら	りょうりしゅ　みりんふう　シママース　かつおぶし
		わかさぎのうっちん揚げ	わかさぎ		こむぎこ　かたくりこ　あぶら	シママース　りょうりしゅ　うっちんこ カレーこ
		蒸し鶏と野菜のごま和え	とりにく	だいこん　きゅうり　とうみょう　しょうが	さとう　ごま	りょうりしゅ　しょうゆ　す
		島みかん		しまみかん		
21 （水）	牛乳	魚と野菜のスパゲティー	しいら	カリフラワー　こまつな　キャベツ　たまねぎ にんじん　しめじ　にんにく	スパゲティー（小麦）　あぶら　オリーブあぶら	シママース　しろワイン　こしょう うすくちしょうゆ　こしょう　チキンブイヨン（鶏肉）
		トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ（卵）			
		こふき芋	あおのり		じゃがいも	シママース
		フルーツ白玉	くろまめ（大豆）	もも　バナナ　パイン　シークヮーサー	カラフルボール（28品目なし）　さとう	
		スナックアーモンド			スナックアーモンド（アーモンド）	
22 （木） 十三祝い 献立	牛乳	黒米ごはん			こめ　くろまい	ウージパウダー
		イナムドゥチ	ぶたにく　カステラかまぼこ（卵・大豆） あつあげ　あまくちしろみそ	こんにゃく　しいたけ		かつおぶし　ぶたぼね
		スンシーイリチー	ぶたにく　かまぼこ（卵・大豆）	スンシー【しなちく】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　かつおぶし　ぶたぼね
		カップもずく	カップもずく（小麦・大豆）			
		サーターアンダーギー	たまご		こむぎこ　さとう　ごま　あぶら	ベーキングパウダー
26 （月）	牛乳	もちきびごはん			こめ　もちきび	
		おでん風	こんぶ　あつあげ　ちくわ（小麦・大豆） はんぺん（（小麦・やまいも・大豆））　うずらたまご ミニウインナー（鶏肉・豚肉）	だいこん　にんじん　こんにゃく　さやいんげん		しょうゆ　りょうりしゅ　みりんふう　シママース かつおぶし
		焼きししゃも	こもちししゃも		あぶら	
		みそかんぷら	JAみそ		じゃがいも　あぶら　さとう	
		紅芋アイス			紅芋アイス（大豆）	
27 （火）	牛乳	オムライス（チキンライス）	とりにく	にんじん　たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム コーン　トマト　にんにく	こめ　むぎ　あぶら　バター	りょうりしゅ　パプリカパウダー　ケチャップ シママース　こしょう　とりぼね　ローレルは
		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				ケチャップ
		肉団子のミルクスープ	にくだんご（大豆・鶏肉・豚肉）　いんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ　ちんげんさい　セロリー		しょうゆ　うすくちしょうゆ　シママース こしょう　とりぼね　ローレルは
		ブロッコリーとポテトのソテー	ベーコン（（乳・卵・大豆・豚肉）	ブロッコリー　ピーマン　にんにく	じゃがいも　オリーブあぶら	うすくちしょうゆ　シママース　こしょう
		りんご		りんご		
28 （水）	牛乳	野菜沖縄そば（麺）			おきなわそば（小麦・大豆）	
		野菜沖縄そば（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　にんにく　しょうが	さとう　あぶら	しょうゆ　りょうりしゅ　シママース　こしょう
		野菜沖縄そば（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　ぶたぼね
		ちくわの磯辺天ぷら	ちくわのいそべてんぷら（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		
29 （木） 高校入試 応援献立	牛乳	玄米ごはん			こめ　げんまい	
		勝つカレー（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　にんにく　しょうが	じゃがいも　あぶら	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
		勝つカレー（トン勝つ！）	トンカツ（小麦・卵・乳・大豆・豚肉）		あぶら	
		ねばねばおくら納豆和え	なっとう（小麦・大豆）　かつおぶし	おくら　ほうれんそう　にんじん	さとう　ごま	しょうゆ　つぶマスタード（小麦）
		日向夏みかん		ひゅうがなつみかん		

※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、かにの稚魚が混入***していることがあります。