

頑張れ！受験生！



2月 給食たより

欠食校がある時は

料理とはいぜんの
参考にしてください給食時間に
学習する内容

給食時間

欠食校

ばいにくあえ

ばりばりゴーヤー

えのきの
みそ汁

もずくどん

【3-4-5の目】

2022年（令和4年）

 国頭村学校給食センター
TEL (0980) 41-2088

※ 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。
※ 予定献立表（アレルギー表）も
合わせてご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	 学校給食のレシピ公開 おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。 		1日 国頭中弁当日 小魚のあめがらめ 豚肉のしょうがやき 麦ごはん 筑前煮 【生活習慣病】	2日 みかん たんかん予定 紅白なます すりみ天ぷら アカマーミごはん なかみ汁 【手洗い】	3日 きなこジャム 節分プリン 豆腐のミートソースかけ コッペパン さつまいもの豆乳スープ 【節分せつぶん】
	6日 フルーツヨーグルト パパイアとヤングコーンのソテー ポークストロガノフ 【こまめな水分ほきゅう】	7日 ごま菓子 もずく酢 はるまき 沖縄風やきそば もやしのあえもの 【脳のエネルギー】	8日 みかん サンセットクイーン予定 きびなごの唐揚げ いんげんとウインナー炒め 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁 【うす味をめざそう】	9日 ミルクもち 三色丼 国頭産だいこんのみそ汁 【冬やさいで寒さをのけよう】	10日 みかん おうごかん予定 スナッペンとう ペパロニピザ 大根のクリーム煮 【地産地消ちさんちしょう】
こんだて	13日 アップルスイートポテト タコライス クリームスープ 【カルシウムちゅきん】	14日 青菜の生姜あえ チョコクレープ 和風スパゲティ コロッケ 【バレンタインデー】	15日 切干大根の和え物 魚の香味ソースかけ カリカリ梅ごはん わかめのみそ汁 【しっかりかわむ】	16日 みかん はるか予定 だいこんの梅あえ ふんわり親子丼 もずくスープ 【5つの基本菜時】	17日 たんかんシークワサージャム パパイアときのこのソテー 魚のマスタード焼き コッペパン スイートポテトスープ 【クイナの日】
	20日 みかん ニューサマー予定 ひじき炒め ハンバーグ 麦ごはん 豆乳みそ汁 【手洗い】	21日 ミニトマト ヨーグルト チンジャオあんかけ麺 野菜の卵とじ 【おはし】	22日 海そうサラダ なつとう さばのしょうがやき 麦ごはん 国頭やさいのみそ汁 【やさいをたべよう】	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	
こんだて	27日 ぜんざい フレンチマスタードサラダ カツカレー 【受験に勝つ】	28日 おからマフィン スティックチーズ スパゲティ トマトボンゴレ ブロッコリーのカラフルソテー 【体力】	 福 節分と大豆のおはなし 節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。		

※毎月、村上農園さんからカイワレ大根、豆苗を無償提供していただいています。

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
毎日	牛乳	牛乳			
1(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	筑前煮	鶏肉	さといも、さとう、油	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、だいこん、こんにゃく、しんげん、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、シママース、かつおだし
	豚肉のしょうがやき	豚肉	さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん
	小魚のあめがらめ	かえり、大豆	ごま、さとう、水あめ		しょうゆ、みりん
2(木)	アカマーミごはん	あずき	米、無圧パン麦、黒ごま		シママース
	なかみ汁	豚なかみ、白かまぼこ		しいたけ、こんにゃく、しょうが	しょうゆ、シママース、かつおだし、豚だし
	すりみ天ぷら	魚すりみ、とうふ、卵、ひじき	かたくり粉、油	おから、ごぼう、にんじん、とうみょう、だいこん菜	シママース
	紅白なます		さとう	だいこん、にんじん、ゆず皮	シママース、酢
	みかん			たんかん予定	
3(金)	コッペパン		コッペパン		
	豆腐のミートソースかけ	厚揚げ、豚ひき肉	さとう、かたくり粉、油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、にんにく	ケチャップ、ウスター
	さつまいもの豆乳スープ	ベーコン、豆乳	さつまいも、かたくり粉	コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし
	きなごジャム	きなこ	さとう、はちみつ		
	節分デザート	節分デザート（豆乳プリン）：大豆			
6(月)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	ポークストロガノフ	豚肉、スキムミルク	油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、パセリ、にんにく、トマト缶、グリーンピース	赤ワイン、ウスター、ケチャップ、シママース、ハヤシルー（小麦、大豆、牛）、デミグラス（小麦、鶏）、鶏だし
	パパイアとヤングコーンいため	厚揚げ、糸けずり	油	パパイア、にんじん、いんげん、ヤングコーン	しょうゆ、シママース
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		バナナ、もも缶、りんご、いちご	
7(火)	沖縄風やしきそば	豚肉	沖縄そば、油	キャベツ、にんじん、もやし、きくらげ、にんにく、にら	しょうゆ、シママース、ウスター
	はるまき		はるまき（小麦、豚、大豆）、油		
	もやしのあえもの	ハム	さとう、ごま、アーモンド	もやし、とうみょう、赤ピーマン、切干大根	しょうゆ、酢
	ごま菓子		ごま、くるみ、黒糖、水あめ		シママース
	もずく酢	カップ入りもずく酢（小麦、大豆）			
8(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	糸かまぼこのすまし汁	糸かまぼこ、豆腐		だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ	シママース、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、昆布だし
	きびなごの唐揚げ	きびなご	小麦粉、かたくり粉、油		シママース、こしょう
	いんげんとウィンナーいため	ウィンナー、厚揚げ	油	いんげん、にんじん、しいたけ	しょうゆ、シママース、こしょう
	みかん			サンセットクイーン予定	
9(木)	三色丼（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（具）	鶏ひき肉	さとう、油	いんげん、たまねぎ	しょうゆ、酒
	#（いりたまご）	卵	油		シママース
	国頭産だいこんのみそ汁	豆腐、油あげ、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	ミルクもち	牛乳、スキムミルク	白玉だんご、かたくり粉、さとう	温州みかん缶、キウイフルーツ	シママース
10(金)	ペパロニピザ	ウィンナー、ペパロニ、チーズ	ピザ生地（小麦、乳、大豆）	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、コーン、パジル粉	ケチャップ、赤ワイン、シママース、こしょう
	大根のクリーム煮	白いんげんパースト、鶏肉、スキムミルク	マカロニ、じゃがいも、油、小麦粉、バター	だいこん、にんじん、くり、たまねぎ	シママース、こしょう、鶏だし
	スナップえんどう			スナップえんどう	
	みかん			おうごんかん予定	
13(月)	タコライス（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（ミート）	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、大豆加工品、大豆	さとう、油	たまねぎ、にんにく、トマト缶	チリパウダー、シママース、ナツメグ、クミン、パプリカ、ケチャップ、ウスター
	#（野菜）			レタス、トマト	
	#（チーズ）	チーズ			
	クリームスープ	鶏肉、白いんげんパースト、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、マッシュルーム	シママース、こしょう、鶏だし
	アップルスイートポテト	牛乳、スキムミルク	さつまいも、さとう、生クリーム、バター、アーモンド	からざき、りんご	シママース
14(火)	和風スバゲティ	鶏肉、ツナ	スバゲティ、オリーブ油	しめじ、えのき、マッシュルーム、きくらげ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、にんにく	シママース、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン
	コロッケ		コロッケ（小麦、大豆、鶏、豚）、油		
	青菜の生煮あえ	糸かまぼこ	ごま油、さとう	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ
	チョコクレープ			チョコクレープ（大豆）	
15(水)	カリカリ梅ごはん		米、無圧パン麦	カリカリ梅	
	わかめのみそ汁	わかめ、豆腐、みそ		こまつな、だいこん、しいたけ	かつおだし
	魚の香味ソースかけ	しいら（予定）	さとう、ごま油、かたくり粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、とうみょう	シママース、酒、しょうゆ、酢
	切干大根の和え物		さとう、ごま	切干大根、もやし、きゅうり、赤ピーマン	しょうゆ、酢
16(木)	ふんわり親子丼（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（具）	鶏ひき肉、豆腐、卵	さとう、油	あおめ、たまねぎ	みりん、しょうゆ、かつおだし、鶏だし
	もずくスープ	もずく		にんじん、はくさい	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、鶏だし、シママース
	だいこんの梅あえ		さとう、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、きくらげ、ねりうめ	しょうゆ
	みかん			はるか予定	
17(金)	コッペパン		コッペパン		
	スイートポテトスープ	白いんげんパースト、スキムミルク	さつまいも、生クリーム、バター	たまねぎ、にんじん、パセリ	シママース、こしょう、鶏だし
	魚のマスタードやき	しいら（予定）	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、パセリ	シママース、こしょう、白ワイン、マスタード
	パパイアときのこのソテー	ベーコン	オリーブ油	パパイア、キャベツ、しめじ、にんじん	シママース、こしょう
20(月)	たんかんシークワサージャム		さとう、コーンスターチ	たんかん、シークワサー	
	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	豆乳みそ汁	豆乳、ベーコン、油あげ、みそ		にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ、ほうれんそう	シママース、鶏だし
	ハンバーグ	鶏ひき肉、牛ひき肉、大豆加工品、牛乳	パン粉、さとう、かたくり粉	たまねぎ、ピーマン、コーン	シママース、ナツメグ、こしょう、ケチャップ、ウスター、チキンブイヨン
	ひじき炒め	油揚げ、ひじき、ちきあぎ、大豆	さとう、油	キャベツ、もやし、にんじん、いんげん	鶏だし、シママース、しょうゆ、みりん
21(火)	チンジャオアーンかけめん（めん）		中華めん、ごま油		
	#（あん）	牛肉	ごま油、かたくり粉	にんじん、ピーマン、たけのこ、もやし、きくらげ、あおめ、しょうが	しょうゆ、オイスター、シママース
	野菜の卵とし	グルクマなまり節、ツナ、卵	油	キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、シママース、こしょう
	ミニトマト			ミニトマト	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
22(水)	麦ごはん		米、無圧パン麦		
	国頭やさいのみそ汁	みそ		キャベツ、だいこん、にんじん、こんにゃく	かつおだし
	さばのしょうがやき	さば	さとう、水あめ、ごま	しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢
	海藻サラダ	海藻ミックス、茎わかめ	ごま、さとう、ごま油	きくらげ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン	しょうゆ、酢
	納豆	たれ付き納豆			
24(木)	食パン		食パン		
	クリームマッシュルームスープ	鶏肉、白いんげんパースト、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、マッシュルーム	シママース、こしょう、鶏だし
	てりやきチキン	鶏肉	さとう、かたくり粉		こしょう、しょうゆ、酒、みりん
	ごぼうサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな	しょうゆ
	ずいか			国頭産ずいか	
27(月)	カツカレー（麦ごはん）		米、無圧パン麦		
	#（とんかつ）	豚肉	小麦粉、パン粉、ごま、油	にんにく	シママース、こしょう
	#（カレールー）	豚肉、豚レバー、スキムミルク	さつまいも、小麦粉、バター、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	酒、カレールー（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスター、シママース、鶏だし
	フレンチマスタートサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、きゅうり、黄にんじん、きくらげ	ノンオイルフレンチドレッシング、マスタード
	ぜんざい	金時豆	押し麦、黒糖、さとう、白玉だんご		シママース
28(火)	スバゲティマトボングレ	あさり水煮、ベーコン	スバゲティ、さとう、オリーブ油、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、トマト缶	白ワイン、しょうゆ、シママース、ケチャップ、ウスター、こしょう
	ブロッコリーのカラフルソテー	豚ひき肉	油	キャベツ、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	シママース、こしょう、しょうゆ
	スティックチーズ	チーズ			
	おからマフィン	卵、牛乳	バター、さとう、小麦粉、アーモンド	おから、からざき、奥みどり	抹茶、ベーキングパウダー

※毎月、村上農園さんから豆腐、かいわれ大根を無償提供していただいています。