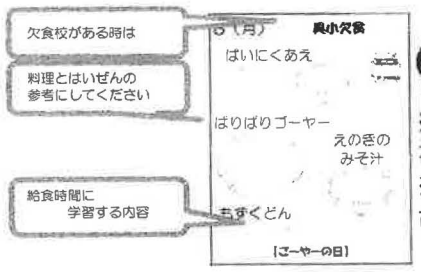
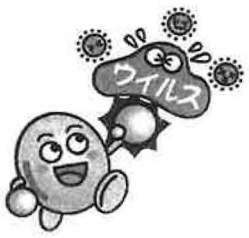
# 2月給食だより




2021年（令和3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 |  | 1日　旧正月祝い<br>紅白なます<br>しんせつなし 新雪梨（鳥取県岩美町）<br>魚天ぷら<br>アカマーミごはん<br>チムシンジ<br>【生活習慣病】 | 2日<br>つくだに<br>みかん<br>豚肉のしょうがやき<br>麦ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>【脳のエネルギー】 | 3日<br>青菜のしょうがあえ<br>せつぶんまめ<br>焼きのり<br>納豆<br>酢飯<br>たまごやき<br>けんちん汁<br>【せつぶん】 | 4日<br>とうもろこし<br>みかん<br>ピロシキトースト<br>ボルシチ<br>【こまめな水分ほきゅう】 |
| こんだて | 7日<br>シークワーサーゼリー<br>ポークストロガノフ<br>キャベツのサラダ<br>【手洗い①】 | 8日<br>小松菜のあえもの<br>みかん<br>ちゃんぽんめん<br>きびなごの唐揚げ<br>【すべての源が食事】 | 9日　国頭中（弁当の日）<br>きなこもち<br>いのぶた丼<br>国頭産だいこんのみそ汁<br>【やさいをたべよう①】 | 10日<br>海そうサラダ<br>魚の香味ソース<br>なめし（ごはん）<br>べにいもおしるこ<br>【うす味になれよう】 | 11日<br>建国記念日 |
| こんだて | 14日<br>焼きショコラ<br>タコライス<br>春雨スープ<br>【バレンタインデー】 | 15日<br>ひじきサラダ<br>バナナ<br>和風スパゲティ<br>ポテトのチーズ煮<br>【しっかりかむと】 | 16日<br>だいこんの梅あえ<br>ふんわり親子丼<br>もずくスープ<br>【5つの基本味】 | 17日<br>大根のうっちん漬<br>みかん<br>マグロカツ<br>麦ごはん<br>国頭やさいのみそ汁<br>【手洗い②】 | 18日<br>パパイヤときのこのソテー<br>はちみつ<br>魚のマスタード焼き<br>コッペパン<br>スイートポテトスープ<br>【二十四節気　雨水うすい】 |
| こんだて | 21日<br>ひじき炒め<br>麦ごはん<br>ハンバーグ<br>豆乳みそ汁<br>【おはし】 | 22日<br>ごま菓子<br>ぎょうざ<br>沖縄風やきそば<br>おでん<br>【おでん】 | 23日<br>天皇誕生日 | 24日<br>スイートポテト<br>だいこんいため<br>ゆかりごはん<br>わかめのみそ汁<br>【やさいをたべよう②】 | 25日<br>ごぼうサラダ<br>みかん<br>照り焼きチキン<br>食パン<br>クリームマッシュルームスープ<br>【手洗い③】 |
| こんだて | 28日<br>フレンチマスタードサラダ<br>みかん<br>ポークカレー<br>魚フライ<br>【カルシウムちょきん】 | | | | |

## 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。

令和4年　2月

# アレルギー詳細献立表

国頭村学校給食センター

| 日 | 献立名 | 赤の食品<br>体の組織つくる<br>たんぱく質・無機質 | 黄の食品<br>エネルギーとなる<br>炭水化物・脂質 | 緑の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン類 | その他調味料など |
|---|---|---|---|---|---|
| 毎日 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 1(火) | アカマーミ（小豆）ごはん | 小豆 | 米、無圧ベン麦、ごま | | シママース |
| | チムシンジ | 豚肉、豚レバー、みそ | じゃがいも | だいこん、にんじん、にんにく葉、にんにく | かつおだし |
| | 魚てんぷら | シイラ（予定）、卵 | 小麦粉、油 | | シママース |
| | 紅白なます | | さとう | だいこん、にんじん | シママース、酢 |
| | 岩美町の新雪梨（しんせつなし） | | | なし | |
| 2(水) | 麦ごはん | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | じゃがいものみそ汁 | 豆腐、わかめ、みそ | じゃがいも | こまつな、だいこん | 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 |
| | くるみの佃煮 | カエリ | くるみ、ごま、さとう、水あめ | パパイヤ | みりん、しょうゆ |
| | みかん | | | はるか（予定） | |
| 3(木) | セルフ手巻き寿司（酢飯） | | 米、無圧ベン麦、さとう | | 酢、シママース |
| | 〃（たまご） | 卵 | かたくり粉、油 | にんじん | シママース、こしょう、しょうゆ、かつおだし |
| | 〃（なっとう） | ひきわり納豆梅味(小麦、大豆) | | | |
| | 〃（やきのり） | | やきのり | | |
| | けんちん汁 | 豆腐、油あげ | | だいこん、にんじん、こんにゃく、こまつな | しょうゆ、シママース、かつおだし |
| | 青菜の生姜あえ | 糸かまぼこ | ごま油、さとう | もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しょうが | しょうゆ |
| | 節分豆 | 節分豆（大豆） | | | |
| 4(金) | ピロシキトースト | 牛ひき肉、豚ひき肉、大豆加工品、チーズ | 食パン | たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、だいこん葉、コーン、バジル | ケチャップ、赤ワイン |
| | ボルシチ | ウィンナー、大豆 | じゃがいも | にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、ビーツ | 豚だし、シママース、こしょう |
| | とうもろこし | | | とうもろこし | |
| | みかん | | | 黄金柑（予定） | |
| 7(月) | 麦ごはん | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | ポークストロガノフ | 豚肉、スキムミルク | 油 | 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、グリンピース | 赤ワイン、ウスター、ケチャップ、ハヤシルウ（小麦、大豆、牛）、デミグラスソース（小麦、鶏）、鶏だし |
| | キャベツサラダ | 糸かまぼこ | さとう | キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、コーン | シママース、しょうゆ、酢 |
| | シークヮーサーゼリー | | シークヮーサーゼリー | | |
| 8(火) | ちゃんぽんめん（めん） | | めん、油 | | |
| | 〃（あんかけ） | 豚肉 | かたくり粉、油 | きくらげ、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、もやし、とうみょう、しめじ、しょうが | しょうゆ、オイスターソース、シママース、こしょう、鶏だし |
| | きびなごのからあげ | きびなご | 小麦粉、かたくり粉、油 | | シママース、こしょう |
| | 小松菜のあえもの | ツナ、しらす | さとう、ごま | こまつな、だいこん、きゅうり | しょうゆ、シママース |
| | みかん | | | たんかん（予定） | |
| 9(水) | いのぶた丼（麦ごはん） | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | 〃（具） | 豚肉 | さとう、ごま、油 | にんにく、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、いんげん | 酒、みりん、しょうゆ |
| | 国頭産だいこんのみそ汁 | 豆腐、みそ | | 小松菜、だいこん、しいたけ | かつおだし |
| | きなこもち | きなこ | だんご、さとう、ごま | | |
| 10(木) | 菜めし | | 米、無圧ベン麦 | 菜めしふりかけ（大豆） | |
| | 魚の香味ソースかけ | シイラ（予定） | さとう、ごま油、かたくり粉 | にんにく、しょうが、ながねぎ、とうみょう | シママース、こしょう、酢、しょうゆ |
| | 海そうサラダ | 海そうミックス、茎わかめ | ごま、さとう | きくらげ、こまつな、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン | シママース、ゆずドレッシング（小麦、大豆、りんご）、しょうゆ、酢 |
| | べにいもおしるこ | 小豆、スキムミルク | だんご、べにいも、さとう | | シママース |
| 14(月) | タコライス（麦ごはん） | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | 〃（ミート） | 牛ひき肉、豚ひき肉、大豆加工品、豚レバー、大豆 | さとう、油 | たまねぎ、にんにく、トマト | 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、ウスターソース |
| | 〃（レタストマト） | | | レタス、トマト | |
| | 〃（チーズ） | チーズ | | | |
| | 春雨スープ | | 春雨、ごま油、かたくり粉 | きくらげ、にんじん、だいこん、ながねぎ | しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし |
| | 焼きショコラ | | 焼きショコラ（小麦、卵、乳、大豆、アーモンド） | | |
| 15(火) | 和風スパゲティ | 鶏肉、やきのり | スパゲティ、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 |
| | ポテトのチーズ煮 | ベーコン、チーズ、白いんげんペースト、牛乳 | じゃがいも、油 | あおまめ、コーン | シママース、こしょう、チキンブイヨン |
| | ひじきサラダ | ひじき、ツナ | ごま、ごま油 | にんじん、だいこん、こまつな | ゆずドレッシング（小麦、大豆、りんご） |
| | バナナ | | | バナナ | |
| 16(水) | ふんわり親子丼（麦ごはん） | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | 〃（具） | 鶏ひき肉、豆腐、卵 | さとう、油 | あおまめ、たまねぎ | みりん、しょうゆ、かつおだし |
| | もずくスープ | もずく | | にんじん、だいこん、セロリ | しょうゆ、酒、みりん、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、こまつな、梅肉、きくらげ、とうみょう | しょうゆ |
| 17(木) | 麦ごはん | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | 国頭やさいのみそ汁 | わかめ、みそ | | キャベツ、だいこん、にんじん | かつおだし |
| | マグロカツ | マグロ（予定） | 小麦粉、パン粉、ごま、油 | | シママース、こしょう、とんかつソース（りんご） |
| | 大根のうっちん漬け | | さとう | だいこん、にんじん | シママース、酢、うっちん粉 |
| | みかん | | | たんかん（予定） | |
| 18(金) | コッペパン | | コッペパン | | |
| | スイートポテトスープ | 白いんげんペースト、スキムミルク | じゃがいも、さつまいも、生クリーム、バター | たまねぎ、にんじん | シママース、こしょう、鶏だし |
| | 魚のマスタードやき | シイラ（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、マスタード |
| | パパイヤときのこのソテー | ベーコン | オリーブ油 | パパイヤ、キャベツ、しめじ、にんじん | シママース、こしょう |
| | はちみつ（パン用） | | はちみつ | | |
| 21(月) | 麦ごはん | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | 豆乳みそ汁 | 豆乳、ベーコン、油揚げ、みそ | かたくり粉 | にんじん、たまねぎ、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、豚ひき肉、大豆加工品、牛乳、豆腐 | 油、パン粉、さとう、かたくり粉 | たまねぎ、ピーマン、にんじん | チキンブイヨン、シママース、ナツメグ、こしょう、ケチャップ、ウスターソース |
| | ひじき炒め | ひじき、ちきあぎ、大豆 | 油 | もやし、にんじん、キャベツ | 鶏だし、シママース、しょうゆ、みしん |
| 22(火) | 沖縄風やきそば | 豚肉、ちきあぎ | 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、ウスターソース |
| | おでん | 鶏肉、うずらたまご、昆布、厚揚げ | じゃがいも、さとう、油 | にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけ、いんげん | かつおだし、しょうゆ、みりん、シママース |
| | ぎょうざ | ぎょうざ（小麦、大豆、鶏、豚） | | | |
| | ごま菓子 | | ごま、アーモンド、黒糖、水あめ | | シママース |
| 24(木) | ゆかりごはん | | 米、無圧ベン麦 | | ゆかり粉 |
| | わかめのみそ汁 | わかめ、みそ | | こまつな、だいこん、キャベツ、しいたけ | かつおだし |
| | 大根炒め | 厚揚げ | 油 | だいこん、にんじん、チンゲン菜 | かつおだし、シママース、こしょう、酒、しょうゆ |
| | スイートポテト | スキムミルク | さつまいも、さとう、生クリーム、アーモンド、バター | | シママース |
| 25(金) | 食パン | | 食パン | | |
| | クリームマッシュルームスープ | 鶏肉、スキムミルク、白いんげんペースト | 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 | | しょうゆ、酒、みりん、こしょう |
| | 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 | しょうゆ |
| | みかん | | | たんかん（予定） | |
| 28(月) | 麦ごはん | | 米、無圧ベン麦 | | |
| | ポークカレー | 豚肉、豚レバー、スキムミルク | じゃがいも、小麦粉、バター、油 | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン | 酒、カレールウ（小麦、牛、鶏、大豆）、カレー粉、ウスターソース、シママース、鶏だし |
| | 魚フライ | シイラ（予定） | 小麦粉、パン粉、油 | | シママース、こしょう |
| | フレンチマスタードサラダ | ハム | ノンエッグマヨネーズ、さとう | キャベツ、きゅうり、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 |
| | みかん | | | たんかん（予定） | |

※今月の無償提供：焼きショコラ（デザート菓子）、紅芋