

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校において毎日確認してください。

食品群	体内でのほだちき
肉の食品	肉や卵、骨きつてる
魚の食品	骨くわや体温どなる
種の食品	体の作りどとどえる

学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
------------	-----	-----	-----------	-----------

こんだて	3(月) 牛乳 手巻きずし 赤だし 節分豆 いよかん	4(火) 牛乳 むぎごはん きびごフライ 切り干し大根炒め イナムドッチ	5(水) 牛乳 レタスチャーハン 焼き餃子 パンサンスー フルーツ杏仁風プリン	6(木) 牛乳 きびごはん 焼きししゃも 白菜のおかか和え おでん	7(金) 牛乳 ペペロンチーノ チキンのハーフ焼き プロッコリーサラダ (MIX豆)
あか	牛乳のり、ツナ、とうふ、わかめ、だいず	牛乳、きびごフライ、昆布、ぶた肉、カステラ、かぼち、さけ、うすあげ、みそ、ちきあげ	牛乳、ぶた肉、焼、餃子、ハム	牛乳、ししゃも、赤けり、うすあげ、こんぶ、ポルチーノ、ひよこ豆、えんどう、まめ、いんげん、なまめ	牛乳、ペペロンチーノ、ぶた肉、ウインナー、とり肉、ツナ、ひよこ豆、えんどう、まめ、いんげん、なまめ
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、夏サラダ油、こめ油	こめ、こめ油、ごま油、醤油、ごま、プリン	こめ、もちきび、さとう	オリブ油、バター
みどり	きゅうり、コーン、なめこ、いよかん	だいこん、こんにゃく、にんじん、しいたけ	たまねぎ、にんじん、レタス、しいたけ、ウーシパウダー、きゅうり、もやし	はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん	たまねぎ、にんじん、とうがらし、キャベツ、にんにく、パスタ、パセリ、プロッコリー、こまつな、コーン、煮ピーマン
栄養価	C 609 P 24 F 20	C 634 P 27.6 F 18.5	C 565 P 19.9 F 18.9	C 587 P 26.3 F 14.6	C 591 P 27 F 27.9
こんだて	10(月) 牛乳 タコライス 野菜スープ デコボン	11(火) 牛乳 建国記念の日	12(水) 牛乳 カレーピラフ トマトオムレツ ごぼうサラダ	13(木) 牛乳 むぎごはん ショーロンポー 豚キムチ炒め 玉子スープ	14(金) 牛乳 パッカーハウスパン キャベツのメンチカツ フレンチサラダ かぼちのポタージュ ハートのプリン
あか	牛乳、牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、だいず、チーズ、とり肉	建国記念の日	牛乳、ぶた肉、オムレツ、ちくわ	牛乳、ショーロンポー、ぶた肉、とうふ、豚	牛乳、キャベツメンチ、チーズ、納豆、粉乳
き	こめ、こめ油、じゃがいも		こめ、マーガリン、こめ油、ごま	こめ、夏、ごま、さとう、ごま油、でん粉	バター、パッカーハウス、サラダ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、プリン
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、煮ピーマン、はくさい、レタス、プロッコリー、デコボン		マッシュルーム、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮ピーマン、ウーシパウダー、ごぼう、きゅうり	白菜、キムチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しらたき、こまつな、えのきたけ、木くらげ	きゅうり、煮ピーマン、キャベツ、コーン、かぼち
栄養価	C 655 P 29.5 F 20.2		C 514 P 17.9 F 18.5	C 578 P 22.1 F 15.9	C 725 P 21.7 F 32.1
こんだて	17(月) 牛乳 ごはん ハヤシライス 野菜サラダ りんご	18(火) 牛乳 むぎごはん 千草焼き 白菜のおひたし 筑前煮	19(水) 牛乳 きびごはん 魚の焼焼き タマネーチャンブルー クーリジシ	20(木) 牛乳 きびごはん 豚肉のごま味噌焼き もやし炒め アーサ汁	21(金) 牛乳 ひじきごはん グルクンのシークワサソース 磯香和え
あか	牛乳、牛肉、納豆、粉乳、ツナ	牛乳、千草焼、うすあげ、とり肉	牛乳、さけ、とうふ、ツナ、ぶた肉、白かまぼこ	牛乳、ぶた肉、みそ、ちきあげ、ベーコン、アーサ、とうふ	牛乳、ぶた肉、ちきあげ、ひじき、うすあげ、グルクン、のり
き	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、こめ油、ドレッシング	こめ、夏、さとう、だいず、こめ油	こめ、もちきび、こめ油	こめ、もちきび、さとう、ごま、こめ油	こめ、こめ油、小麦粉、サラダ油
みどり	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース、にんにく、トマト、ウーシパウダー、キャベツ、カリフラ	えのきたけ、こまつな、はくさい、こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、しいたけ	キャベツ、煮ニンジン、にんじん、もやし、しいたけ、とうがん、こんにゃく、しょうが	もやし、ほうれん草、にんじん、とうがん、しょうが	にんじん、えのきたけ、しいたけ、ウーシパウダー、シークワサー、ほうれん草、もやし、きゅうり
栄養価	C 638 P 23.3 F 17.2	C 580 P 22.7 F 15.7	C 563 P 23.6 F 14.8	C 691 P 20.1 F 22.3	C 608 P 24.4 F 15.3
こんだて	24(月) 牛乳 コッパパン ウインナー コールスローサラダ 白菜のクリーム煮 トマトケチャップ	25(火) 牛乳 コッパパン ウインナー コールスローサラダ 白菜のクリーム煮 トマトケチャップ	26(水) 牛乳 だかなチャーハン ひじきシューマイ 春雨の和え物 ぶどうゼリー	27(木) 牛乳 むぎごはん カリポリ煮干し はくさいの胡麻和え 大根のそぼろ煮	28(金) 牛乳 沖繩そば からしなとささみの和え物 ちんすこう
あか	天皇誕生日	牛乳、とり肉、納豆、粉乳	牛乳、ぶた肉、豚、シューマイ、ハム	牛乳、カエリ、ちくわ、ぶた肉、ぶたレバー、あつあげ	牛乳、ぶた肉、大丸、かまぼこ、とりささみ
き	振り替え休日	コッパパン、じゃがいも、こめ油、小麦粉、マーガリン	こめ、こめ油、醤油、ごま油	こめ、夏、水あめ、さとう、ごま、アーモンド、こめ油、でん粉	沖繩そば、さとう、タンカンドレッシング、ちんすこう
みどり		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、グリーンピース、ウーシパウダー	たまねぎ、にんじん、しいたけ、だかな、ウーシパウダー、きゅうり、もやし、きくらげ、シークワサー	はくさい、もやし、しょうが、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、こんにゃく	しょうが、春雨、さからし、きくらげ、きゅうり
栄養価	C 584 P 24.8 F 22.8	C 546 P 19.9 F 17.3	C 601 P 23.8 F 18.7	C 581 P 29 F 17.7	

給食だより 2月

2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。かぜなどをひかないように気をつけて、寒さに負けないで元気に過ごしましょう。

防ごう! 未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようして、生活習慣病を予防しましょう。



脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう!

- 脂質** → 揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり! 少しの量で脂質のとりすぎになります。
- 糖分** → 菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。
- 塩分** → めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

保護者のみなさまへ

生活習慣病を予防するには、バランスのよい食事や適度な運動、十分な休息と睡眠が大切です。子どものうちに健康にいい生活習慣を身につけることが必要です。子どもたちはもちろん、ぜひ、家族みんなで取り組んでください。

変身上手な大豆

大豆は変身上手! 豆腐、納豆、しょうゆ、みそ、きな粉……、これらはみんな大豆からつくられています。大豆にはたんぱく質、脂質、ビタミンB₁やビタミンE、鉄など、体に必要な栄養素がしっかりと含まれています。大豆からつくられる食べ物には、ほかにはどんなものがあるのかな?



令和2年2月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校

tell 917-3478

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		その他 赤魚、いか、たご、ほたて、キウイ、貝類		
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。				
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。 学校給食の基準量				
		E=エネルギー 650 Kcal	P=タンパク質 21.1~32.5 g	F=脂質 14.4~21.7g
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。				
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。				

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとななる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとななる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとななる食品	調味料
3	月	手書きずし 赤だし 節分豆 いよかん	のり、ツナ、あぶらあげ、たまご とうふ、わかめ、みそ だいず	こめ、でん粉、さとう、油、ノンエッグマヨ さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、かんひょう、しいたけ きゅうり、コーン なめこ いよかん	小麦
4	火	むぎごはん きびなごフライ 切り干し大根炒め イナムドッチ	きびなご こんぶ、ぶた肉、ちきあぎ、うすあげ ぶた肉、うすあげ、かまぼこ、みそ	こめ、麦 パン粉(小麦)、小麦粉、なたね油、サラダ油 こめ、油、さとう	たまねぎ だいこん、こんにゃく、にんじん こんにゃく、しいたけ	
5	水	レタスチャーハン 焼き餃子 パンサンスー フルーツ杏仁風プリン	ぶた肉、たまご ぶた肉 ハム(乳・卵) 豆乳	こめ、こめ油、ごま油 こめ粉、でん粉、さとう、小麦粉、サラダ油、 ロード 醤油、ごま、さとう、ごま油 さとう、水あめ、でん粉	たまねぎ、にんじん、レタス、しいたけ、ウーシパウダー キャベツ、にら、しょうが、たまねぎ きゅうり、もやし もも、あんず	
6	木	むぎごはん 焼きししゃも 白菜のおかか和え おでん	ししゃも 糸けずり こんぶ、ボール天、はんぺん(小麦・卵) ぶた肉、うすらの卵	さとう こめ、もちきび	はくさい、こまつな にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん	
7	金	ベベロンチーノ チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ(MIX豆)	ベーコン(乳)、ぶた肉 ウインナー(乳・小麦) とり肉 ツナ、ひよこ豆、えんどうまめ、いんげんまめ	スパゲティ(小麦) オリーブ油 バター(乳) ドレッシング	たまねぎ、にんじん、とうがらし、キャベツ、にんにく バター(乳) パザル、パセリ、パプリカ、にんにく ブロッコリー、こまつな、コーン、赤ピーマン	
10	月	タコライス 野菜スープ デコボン	牛肉、ぶた肉、ぶたレバー、大豆 チーズ(乳) とり肉	こめ、こめ油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ 赤ピーマン、トマト たまねぎ、はくさい、セロリ、にんじん、ブロッコリー デコボン	タコライスソース(小麦) とりがう(卵)
12	水	カレーピラフ トマトオムレツ ごぼうサラダ	ぶた肉 たまご、とり肉 ちくわ	こめ、マーガリン(乳)、こめ油 サラダ油、でん粉 ごま、ドレッシング	マッシュルーム、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ウーシパウダー たまねぎ、トマト ごぼう、きゅうり、にんじん	
13	木	むぎごはん ショーンボー 豚キムチ炒め 玉子スープ	ぶた肉、とり肉 ぶた肉 とうふ、たまご	こめ、麦 でん粉、ロード、醤油、さとう、小麦粉 ごま、さとう、ごま油 でん粉	たまねぎ、キャベツ 白菜キムチ(小麦)、たまねぎ、にら、キャベツ、しらたき こまつな、えのきたけ、木くらげ	かき
14	金	バックハウスパン キャベツのメンチカツ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ ハートのプリン	脱脂粉乳(乳) ぶた肉、大豆粉 チーズ(乳) 脱脂粉乳(乳) 豆乳	小麦粉、さとう、ショートニング サラダ油、パン粉(小麦) さとう、でん粉 ドレッシング じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 生クリーム(乳) さとう、ココア、でん粉	キャベツ、たまねぎ きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン かぼちゃ、たまねぎ	
17	月	ごはん ハヤシライス 野菜サラダ りんご	牛肉、脱脂粉乳(乳) ツナ	こめ じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) こめ油 ドレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー グリーンピース、にんにく、トマト、ウーシパウダー キャベツ、カリフラワー、きゅうり、コーン りんご	ハヤシライス(小麦) デミグラスソース(小麦)
18	火	むぎごはん 千層焼き 白菜のおひたし 筑前煮	たまご、チーズ(乳)、とり肉 うすあげ とり肉	こめ、麦 大豆油、なたね油、さとう、でん粉 さとう さといも、こめ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ えのきたけ、こまつな、はくさい こんにゃく、にんじん、たけのこ、いんげん、ごぼう れんこん、しいたけ	とりがう(卵)
19	水	むぎごはん 魚の味噌焼き タマナーチャンブルー クーリジシ	さけ とうふ、ツナ ぶた肉、白かまぼこ、たまご	こめ、もちきび こめ油	キャベツ、鷹の豆、にんじん、ら、もやし しいたけ、とうがし、こんにゃく、しょうが	
20	木	むぎごはん 豚肉のごま味噌焼き もやし炒め アサ汁	ぶた肉、みそ ちきあぎ、ベーコン(乳) アサ、とうふ	こめ、もちきび さとう、ごま こめ油	もやし、ほうれん草、にんじん とうがし、しょうが	
21	金	むぎごはん グルクンのシークワサソース 福寿和え	ぶた肉、ちきあぎ、むじき、うすあげ グルクン のり	こめ、こめ油 小麦粉、さとう、サラダ油	にんじん、えだまめ、しいたけ、ウーシパウダー シークワサー こまつな、もやし、きゅうり	
25	火	コッペパン ウインナー コールスローサラダ 白菜のクリーム煮	脱脂粉乳(乳) 牛肉、ぶた肉 とりの肉、脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、ショートニング 小麦粉、ロード、さとう ドレッシング(卵) じゃがいも、こめ油、小麦粉 マーガリン(乳)	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、グリーンピース ウーシパウダー	
26	水	たかなチャーハン むじきシューマイ 春雨の和え物 ぶどうゼリー	ぶた肉、たまご ぶた肉、大豆、むじき、とり肉 ハム(乳・卵)	こめ、こめ油 でん粉、さとう、小麦粉 醤油、さとう、ごま油 さとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、たかな、ウーシパウダー キャベツ、たまねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり、もやし、きくらげ、シークワサー ぶどう、かんてん	
27	木	むぎごはん カリボリ煮干し はくさいの胡麻和え 大根のそぼろ煮	カエリ ちくわ ぶた肉、ぶたレバー、あつあげ	こめ、麦 水あめ、さとう、ごま、アーモンド さとう、ごま さとう、こめ油、でん粉	はくさい、もやし しょうが、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、こんにゃく	
28	金	沖縄そば からしなとささみの和え物 らんずごう	ぶた肉、かまぼこ とりささみ たまご	沖縄そば(小麦) さとう ドレッシング 小麦粉、さとう、ロード	しょうが、厚ねぎ からし菜、きゅうり	沖縄そばだし(乳)、とりがう(卵)