

※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・学級においても毎日確認してください。

Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内での役割 (Role in the body). Rows include 肉類 (Meat), 魚介類 (Seafood), 卵 (Eggs), 大豆 (Soybeans).

Table with 4 columns: 学校給食の栄養基準量 (School Lunch Nutrition Standards), 小学校 (Elementary School), 650, 21.1~32.5, 14.4~21.7.

Main menu table with columns for date (e.g., 1月, 2月), meal type (e.g., 牛乳, ごはん), and school type (小学校). Includes special days like 建国記念日 and 天皇誕生日.

給食だより 2月

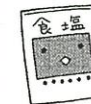
2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、寒さを乗り切りましょう。

節分と大豆



今年の節分は2月2日です。節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

食塩のとり過ぎに注意しよう



食塩をとり過ぎると、将来、高血圧症などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。濃い味が好きで、食事の時に調味料をたくさんかける習慣のある人は注意しましょう。



減塩のポイント

料理

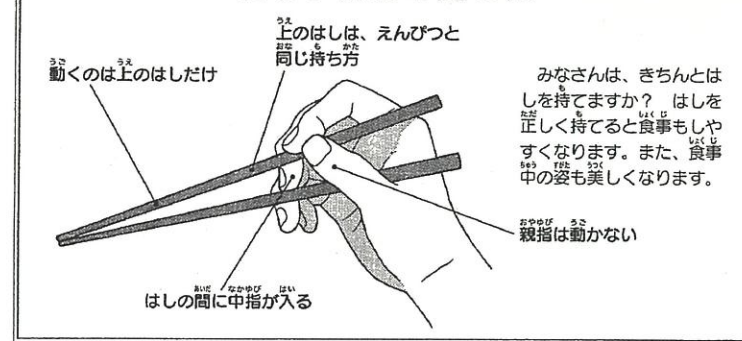
- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
みそ汁などは実たくさんにする。
だしをしっかりとる。

食べ方

- しょうゆなどの調味料をむやみに使わない。使う場合には味を確かめてからにする。
調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
カップラーメンや肉・魚などの加工食品は控えめにする。
ラーメンやうどんなど、めん類の汁は残す。
市販食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認する。



正しいはしの持ち方



令和3年2月 詳細献立表 (アレルギー)

那覇小学校
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		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		赤魚、いか、たこ、ほたて、かき

※ 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。
 ※ 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 もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	ごはん チキンカレー カリフラワーサラダ	とり肉、レバー、脱脂粉乳(乳)	こめ じゃがいも、こめ油、小麦粉 マーガリン(乳) ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン ウージパウダー カリフラワー、ブロッコリー、コーン	乳・小麦
2	火	とりめし だいたいんのゆずあえ さんまうめ せつぶん豆	とり肉、うすあげ、白かまぼこ さんま だいず	こめ、こめ油 さとう さとう、でん粉 さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ、 ウージパウダー だいたいん、はくさい、ゆず うめ、しそ葉	
3	水	ごはん 豆乳入り鶏汁 きんぴらごぼう 魚のみそ焼焼き	とり肉、みそ、豆乳 ふた肉 赤魚、みそ	こめ こめ油、さとう	たまねぎ、にんじん、だいたいん、こんにゃく とうもろこし ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく	
4	木	和風スパゲティー カラフルコーンサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ	ふた肉、ベーコン(乳)	オリーブ油、スパゲティー(小麦) ドレッシング(卵) パン粉(小麦)、でん粉、さとう、こめ粉 だいず油、サラダ油	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、しいたけ マッシュルーム、こまつな、黄ピーマン、にんにく アスパラ、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えだまめ	
5	金	むぎごはん 白菜のみそ汁 からしなチャンプルー しょうが焼き	とり肉、みそ あつあげ、ツナ ふた肉	こめ、麦 じゃがいも こめ油 さとう	はくさい、にんじん からし菜、もやし、たまねぎ、にんじん しょうが	
8	月	ごはん 和風ポトフ キャベツの胡麻和え ペにいもタルト	とり肉、うすらの卵、つくね(小麦)	こめ じゃがいも こま、さとう ペにいも、さとう、小麦粉、バター(乳)	にんじん、だいたいん、はくさい、こまつな キャベツ、チンゲンサイ、にんじん かんでん	
9	火	メキシカンライス ひじきサラダ 魚のパン粉焼き	とり肉、ベーコン(乳)	こめ、こめ油 ドレッシング オリーブ油、パン粉(小麦)	にんにく、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン グリーンピース、トマト、ウージパウダー きゅうり、だいたいん、にんじん、コーン パセリ、にんにく	乳・小麦
10	水	なかよしパン ピーンズシチュー キャベツとコーンのサラダ	脱脂粉乳(乳) ふた肉、レッドキドニー、金時豆、 脱脂粉乳(乳)	小麦粉、さとう、ショートニング じゃがいも、こめ油、マーガリン(乳) 小麦粉 ドレッシング	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン	小麦
12	金	ごはん シカムドッチ クワイリチー 魚の天ぷら	ふた肉、白かまぼこ、うすあげ こんぶ、ふた肉、白かまぼこ まぐろ、たまご	こめ こめ油、さとう 小麦粉、サラダ油	だいたいん、しいたけ、こんにゃく にんじん、こんにゃく	
15	月	ごはん 大根のそぼろ煮 白菜のおひたし ペにいもまんじゅう	ふた肉、ふたレバー、あつあげ うすあげ	こめ さとう、こめ油、でん粉 さとう ペにいも、小麦粉、さとう、やまいも、油	しょうが、にんじん、だいたいん、こまつな、こんにゃく ほうれんそう、はくさい、にんじん	
16	火	キムチチャーハン もやしナムル 肉まん	たまご、ふた肉 とり肉	こめ、こめ油、こま、こま こま、さとう、ドレッシング(小麦) ラード、こま、さとう、小麦粉	白菜キムチ(小麦)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン ウージパウダー、パプリカ こまつな、にんじん、もやし にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、キャベツ	いか 乳・小麦
17	水	むぎごはん 具だくさんみそ汁 野菜炒め さばのしょうが焼き	とり肉、とうふ、みそ ちきあぎ さば	こめ、麦 じゃがいも こめ油 さとう	はくさい、だいたいん、にんじん、青ねぎ、こんにゃく キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし しょうが	
18	木	親子丼 キャベツのみそ汁 梅かつお和え	とり肉、たまご とうふ、みそ 糸けずり	こめ、さとう、こめ油 じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ キャベツ、にんじん だいたいん、こまつな、コーン、うめ	
19	金	ペペロンチーノ ごぼうサラダ ささみチーズフライ	ベーコン(乳)、ふた肉、 ウインナー(乳・小麦) ちくわ チーズ(乳)、とり肉	スパゲティー(小麦)、オリーブ油 バター(乳) こま、ドレッシング なたね油、パン粉(小麦)、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、とうがらし、キャベツ、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん ほうれんそう	
22	月	ごはん 麻婆大根 こまつな中華サラダ	とうふ、ふた肉、ふたレバー、大豆 みそ ツナ	こめ こめ油、さとう、でん粉、こま油 さとう、こま油	にんじん、だいたいん、たまねぎ、長ねぎ、木くらげ にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん	小麦・かき
24	水	ツナとコーントースト やさいとチキンのトマト煮 野菜サラダ	ツナ、チーズ(乳) とり肉、大豆	食パン(小麦・乳)、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さとう、こめ油 ドレッシング	たまねぎ、コーン にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんにく トマト キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
25	木	中華おこわ パンサンスー 魚のチリソースかけ ちんすこう	ふた肉 ハム(乳・卵)、鶏糸卵 ホキ	こめ、もち米、こめ油、こま油 醤油、こま、さとう、こま油 サラダ油、さとう 小麦粉、さとう、ラード、ショートニング	しいたけ、にんじん、ごぼう、えだまめ、わらび たけのこ、きくらげ、えのき、ウージパウダー きゅうり、もやし 長ねぎ、たまねぎ	
26	金	ごはん みそけんちん汁 もやし炒め 肉だんご	とり肉、とうふ、みそ ちきあぎ、ベーコン(乳) とり肉、ふた肉	こめ じゃがいも こめ油 こま油、さとう、なたね油、ラード	ごぼう、だいたいん、にんじん、青ねぎ、こんにゃく もやし、こまつな、にんじん ごぼう、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	