

令和3年

## 2月の予定献立表

※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。

直営店	体内でのばらまき
他の販賣店	骨が入り、骨をつくする 質の食品
直営店	固く力や重さとなる 様の食品
直営店	体の調子をこのたる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

こ ん だ て	1(月) 牛乳 ごはん チキンカレー カリフラワーサラダ	2(火) 牛乳 とりめし だいこんのゆずあえ さんまうめに せつぶん豆	3(水) 牛乳 ごはん 豆乳入り鶏汁 きんびらごぼう 魚のみぞ麹焼き	4(木) 牛乳 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	5(金) 牛乳 むぎごはん 白菜のみぞ汁 からしなチャンブルー しょうが焼き
	あか	牛乳とり肉、鶏レバー、脱脂粉乳、ソラ	牛乳とり肉、うすあげ、白かまぼこ、さんまと いす	牛乳とり肉、みそ、豆乳、ぶた肉、アラスカめぬ け、ホキ	牛乳とり肉、みそ、あつあげ、ツナ、豚肉
	き	こめ、じゃがいも、こめ油、小麦粉、マーガリン	こめ、こめ油、さとう、でん粉	オリーブ油、ドレッシング、ドレッシング、サ ラダ油	こめ、麦、じゃがいも、こめ油、さとう
	みどり	にんにく、まねぎ、にんじん、ビーマン、ウ ジパウダー、カリフラワー、ブロッコリー、 コーン	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ、ウーチ タマネギ、にんじん、だいこん、こんにゃく、と うみょう、ごぼう、いんげん	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、たけのこ、し じ、マッシュルーム、こまつな、黄ビーマン、 にんにく、グリーンアスパラ、コーン、キャベ ツ、きゅうり	はくさい、にんじん、からし葉、もやし、たまね ぎ、しょうが
	小学校	E 628 P 223 F 19.1	E 568 P 225 F 20.5	E 534 P 24 F 12.1	E 569 P 239 F 22.7
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ごはん 和風ボトフ キャベツの胡麻和え べにいもタルト	9(火) 牛乳 メキシカンライス ひじきサラダ 魚のパン粉焼き	10(水) 牛乳 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	11(木) 建国記念日 はしを正しく 持っていますか	12(金) 牛乳 ごはん シカムドウチ クーブリチー 魚の天ぷら
	あか	牛乳とり肉、うずらの卵、たまご	牛乳とり肉、ベーコン、ひじき、ツナ、ホキ、チー ズ	牛乳ぶた肉レッドキドニー、金時豆、脱脂粉 乳	牛乳ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ、こんにゃく、ま ぐろ、たまご
	き	こめ、じゃがいも、こま、さとう、小麦粉、バター べにいも	こめ、こめ油、ドレッシング、オリーブ油、パン 粉	パン、じゃがいも、こめ油、マーガリン、小麦粉、 タンカンドレッシング	こめ、こめ油、さとう、小麦粉、サラダ油
	みどり	にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、キャ ベツ、チングサンザイ、かんでん	にんにく、にんじん、まねぎ、赤ビーマン、 リーンーストマト、ウージパウダー、きゅう り、だいこん、コン、パセリ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリン ピース、キャベツ、きゅうり、コーン、赤ビーマ ン	だいこん、しいたけ、こんにゃく、にんじん
	小学校	E 627 P 224 F 17.8	E 551 P 24.6 F 18.7	E 535 P 239 F 17.9	E 590 P 292 F 15.4
こ ん だ て	15(月) 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 白菜のおひたし べにいもまんじゅう	16(火) 牛乳 キムチチャーハン もやしのナムル 肉まん	17(水) 牛乳 むぎごはん 具だくさんみぞ汁 野菜炒め さばのしょうが焼き	18(木) 牛乳 親子丼 キャベツのみぞ汁 梅かつお和え	19(金) 牛乳 ペペロンチーノ ごぼうサラダ ささみチーズフライ
	あか	牛乳ぶた肉ぶたレバー、あつあげ、うすあげ	牛乳、たまご、ぶた肉、肉まん	牛乳とり肉、とうふ、みそ、ちきあぎ、さば	牛乳ベーコン、ぶた肉、ウインナー、ちくわ、こ ま、チーズ、鶏肉
	き	こめ、さとう、こめ油、でん粉、べにいも、小麦粉、 山芋	こめ、こめ油、ごま油、ごま、さとう	こめ、麦、じゃがいも、こめ油	こめ、さとう、こめ油、じゃがいも
	みどり	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、こん にゃく、ほれんそう、はくさい	白菜キムチ、たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、 ウージパウダー、こまつなにんじん、もやし	ごぼう、だいこん、にんじん、青ねぎ、こんにゃ く、キャベツ、もやし、たまねぎ、とうみょう、 しようが	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チキンサイ、し いたけ、キャベツ、だいこん、こまつな、コーン
	小学校	E 590 P 208 F 16.1	E 540 P 21 F 17.6	E 640 P 24.7 F 22.1	E 570 P 259 F 15.3
こ ん だ て	22(月) 牛乳 ごはん 麻婆大根 こまつなの中華サラダ	23(火) 天皇誕生日	24(水)	25(木)	26(金)
	あか	牛乳、とうふ、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、みそ、ツ ナ	牛乳	牛乳	牛乳
	き	こめ、こめ油、さとう、でん粉、ごま油	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	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	ごはん みそけんちん汁 もやし炒め 肉だんご
	みどり	にんじん、だいこん、たまねぎ、木くら げ、にんにく、しょが、キャベツ、こまつな	牛乳、ツナ、チーズ、とり肉、大豆、とりささみ	牛乳、ぶた肉、ハム、錦糸卵、ホキ	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、ちきあぎ、ベーコン、 肉だんご
	小学校	E 567 P 226 F 17.1	E 629 P 269 F 27.7	E 631 P 239 F 24.1	E 583 P 23.4 F 17.5

## 給食だより 2月

那覇小

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。

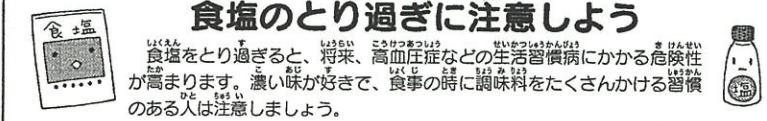
せつぶんだいす  
節分と大豆

今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり自に災厄を追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の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、古来から豆には靈力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災厄など)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



## 減塩のポイント

## 料理

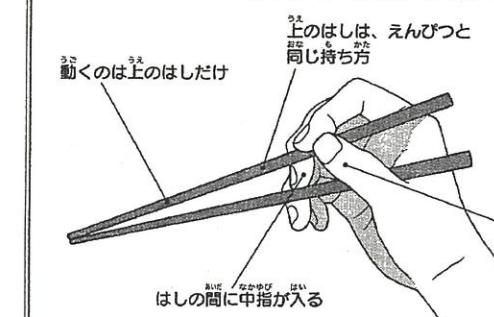
- 新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- 香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- 調味料は料理に直接かけずに小皿などに入れて使う。
- 酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- みそ汁などは美だくさんにする。
- だしをしっかりとる。



## 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)

那霸小学校

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

卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに その他

※ 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 もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	月	ごはん 	チキンカレー とり肉,レバー,脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,ごめ油,小麦粉 マーガリン（乳）	にんにく,たまねぎ,にんじん,ビーマン ウージパウダー	乳・小麦
		カリフラワーサラダ	ツナ	ドレッシング	カリフラワー,ブロッコリー,コーン	
2	火	ごはん 	とりめし	とり肉,うすあげ,白かまぼこ	ごめ,ごめ油	ごぼう,にんじん,しいたけ,えだまめ, ウージパウダー
		だいこんのゆずあえ さんまうめに せつぶん豆		さとう	だいこん,はくさい,ゆず うめ,しその葉	
			さんま	さとう,でん粉		
3	水	ごはん 	せつぶん豆 豆入り鶏汁	だいす	さとう	
		豆入り鶏汁	とり肉,みそ,豆乳		ごはん,にんじん,だいこん,こんにゃく とうみょう	
		せつぶん豆	ふた肉	ごめ油,さとう	ごはん,にんじん,いんげん,こんにゃく	
4	木	ごはん 	魚のみそ麹焼き	赤魚,みそ	オリーブ油,スパゲティー（小麦）	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,黄ビーマン,にんにく
		和風スパゲティー	ふた肉,ベーコン（乳）	ドレッシング（卵）	アスパラ,コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	
		カラフルコーンサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ	とり肉,とうふ	パン粉（小麦）,でん粉,さとう,ごめ粉 だいす油,サラダ油	たまねぎ,えだまめ, だいす油,サラダ油	
5	金	ごはん 	白菜のみそ汁 からしなチャンブルー しうが焼き	とり肉,みそ あつあげ,ツナ ふた肉	じゃがいも ごめ油 さとう	はくさい,にんじん からし葉,もやしたまねぎ,にんじん しょうが
		白菜のみそ汁	とり肉,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,はくさい,こまつな	
		からしなチャンブルー しうが焼き	あつあげ,ツナ ふた肉	ごめ油 さとう	キャベツ,チングンサイ,にんじん かんてん	
8	月	ごはん 	和風ボロフ キャベツの胡麻和え ペニイモタルト	とり肉,うずらの卵,つくね（小麦）	じゃがいも ごま,さとう	にんじん,だいこん,はくさい,こまつな キャベツ,チングンサイ,にんじん かんてん
		和風ボロフ	とり肉,うずらの卵,つくね（小麦）	じゃがいも	にんじん,だいこん,はくさい,こまつな	
		キャベツの胡麻和え ペニイモタルト		ごま,さとう	キャベツ,チングンサイ,にんじん かんてん	
9	火	ごはん 	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） ひじき,ツナ ホキチーズ（乳）	ごめ,ごめ油 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,赤ビーマン グリーンピース,トマト,ウージパウダー きゅうり,だいこん,にんじん,コーン パセリ,にんにく
		メキシカンライス	とり肉,ベーコン（乳）	ごめ,ごめ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,赤ビーマン	乳・小麦
		ひじきサラダ 魚のパン粉焼き	ひじき,ツナ ホキチーズ（乳）	ドレッシング オリーブ油,パン粉（小麦）	グリーンピース,トマト,ウージパウダー きゅうり,だいこん,にんじん,コーン パセリ,にんにく	
10	水	ごはん 	ながよしパン ピーナッツシチュー 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,ごめ油,マーガリン（乳） 小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,赤ビーマン にんじん,たまねぎ,赤ビーマン にんじん,たまねぎ,赤ビーマン
		ながよしパン	脱脂粉乳（乳）	小麦粉,さとう,ショートニング	にんにく,にんじん,たまねぎ,赤ビーマン	
		ピーナッツシチュー キャベツとコーンのサラダ	ふた肉レッドキドニー,金時豆, 脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,ごめ油,マーガリン（乳） 小麦粉	にんじん,たまねぎ,赤ビーマン にんじん,たまねぎ,赤ビーマン	
12	金	ごはん 	シカムドゥチ クープリチー 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	ごめ油 ごめ油,さとう 小麦粉,サラダ油	だいこん,しいたけ,こんにゃく にんじん,こんにゃく
		シカムドゥチ	ふた肉,白かまぼこ,うすあげ	ごめ油	だいこん,しいたけ,こんにゃく	
		クープリチー 魚の天ぷら	こんぶ,ふた肉,白かまぼこ まぐろ,たまご	ごめ油,さとう 小麦粉,サラダ油	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 べにいもまんじゅう	ふた肉,ぶたレバー,あつあげ うすあげ	ごめ さとう,ごめ油,でん粉 うすあげ	しょうが,にんじん,だいこん,こまつな,こんにゃく ほうれんそう,はくさい,にんじん
		大根のそぼろ煮	ふた肉,ぶたレバー,あつあげ	ごめ	にんじん,だいこん,こまつな,こんにゃく	
		白菜のおひたし べにいもまんじゅう	うすあげ	さとう	にんじん,だいこん,こまつな,こんにゃく	
16	火	ごはん 	キムチチャーハン もやしのナムル 肉まん	たまご,ぶた肉 ごま,さとう,ドレッシング（小麦） ラー油,ごま油,さとう,小麦粉	ごめ,ごめ油,ごま油,ごま ごま,さとう,ドレッシング（小麦） ラー油,ごま油,さとう,小麦粉	白菜キムチ（小麦）,たまねぎ,赤ビーマン ウージパウダー,ブリカ ごまつな,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
		キムチチャーハン	たまご,ぶた肉	ごめ,ごめ油,ごま油,ごま	白菜キムチ（小麦）,たまねぎ,赤ビーマン ウージパウダー,ブリカ	いか
		もやしのナムル 肉まん		ごま,さとう,ドレッシング（小麦） ラー油,ごま油,さとう,小麦粉	ごまつな,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	乳・小麦
17	水	ごはん 	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	ごめ,麦 じゃがいも ごめ油 さとう	はくさい,だいこん,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,とうみょう しょうが
		むぎごはん	とり肉,とうふ,みそ	ごめ,麦 じゃがいも	はくさい,だいこん,にんじん,青ねぎ,こんにゃく	
		具だくさんみそ汁 野菜炒め さばのしょうが焼き	ちきあぎ さば	ごめ油 さとう	キャベツ,もやしたまねぎ,にんじん,とうみょう しょうが	
18	木	ごはん 	親子丼 キャベツのみそ汁 梅かつお味噌	とり肉たまご とうふ,みそ 糸けずり	ごめ,さとう,ごめ油 じゃがいも,さとう,ごめ油 さとう	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,チングンサイ,しいたけ キャベツ,にんじん だいこん,こまつな,コーン,うめ
		親子丼	とり肉たまご	ごめ,さとう,ごめ油	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,チングンサイ,しいたけ	
		キャベツのみそ汁 梅かつお味噌	とうふ,みそ 糸けずり	じゃがいも,さとう,ごめ油 さとう	キャベツ,にんじん だいこん,こまつな,コーン,うめ	
19	金	ごはん 	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）,ぶた肉, 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 ハマー（乳） ごま,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 にんじん,たまねぎ,赤ビーマン ごぼう,きゅうり,にんじん
		ペペロンチーノ	ベーコン（乳）,ぶた肉, ウインナー（乳・小麦）	スパゲティー（小麦）,オリーブ油 ハマー（乳）	たまねぎ,にんじん,とうがらし,キャベツ,にんにく	
		ごぼうサラダ ささみチーズフライ	ちくわ チーズ（乳）,とり肉	ごま,ドレッシング なたね油,パン粉（小麦）,サラダ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,赤ビーマン ごぼう,きゅうり,にんじん	
22	月	ごはん 	麻婆大根 こまつなの中華サラダ	とうふ,ぶた肉,ぶたレバー,大豆 みそ ツナ	ごめ油,さとう,でん粉,ごま油 さとう,ごま油	にんじん,だいこん,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
		麻婆大根	とうふ,ぶた肉,ぶたレバー,大豆	ごめ油,さとう,でん粉,ごま油	にんじん,だいこん,たまねぎ,長ねぎ,木くらげ	
		こまつなの中華サラダ	みそ ツナ	さとう,ごま油	にんにく,しょうが キャベツ,こまつな,にんじん	
24	水	ごはん 	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 とりささみ	食パン（小麦・乳）,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,さとう,ごめ油 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,きゅうり
		ツナとコーントースト	ツナ,チーズ（乳）	食パン（小麦・乳）,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,コーン	
		やさいとチキンのトマト煮 野菜サラダ	とり肉,大豆 とりささみ	じゃがいも,さとう,ごめ油 ドレッシング	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,きゅうり	
25	木	ごはん 	中華おこわ パンサンスター 魚のチリソースかけ ちんすこう	ぶた肉 ハム（乳・卵）,錦糸卵 ホキ ホキ	ごめ,もち米,ごめ油,ごま油 香脂,ごま,さとう,ごま油 サラダ油,さとう 小麦粉,さとう,ラー油,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
		中華おこわ	ぶた肉	ごめ,もち米,ごめ油,ごま油	しいたけ,にんじん,ごぼう,えだまめ,わらび	
		パンサンスター 魚のチリソースかけ ちんすこう	ハム（乳・卵）,錦糸卵 ホキ ホキ	香脂,ごま,さとう,ごま油 サラダ油,さとう 小麦粉,さとう,ラー油,ショートニング	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 もしやし炒め 肉だんご	とり肉,とうふ,みそ ちきあぎ,ベーコン（乳） とり肉,ぶた肉	ごめ ごめ油 ごま油,さとう,なたね油,ラー油	ごぼう,だいこん,にんじん,青ねぎ,こんにゃく もしやし,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
		みそけんちん汁	とり肉,とうふ,みそ	じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,青ねぎ,こんにゃく	
		もしやし炒め 肉だんご	ちきあぎ,ベーコン（乳） とり肉,ぶた肉	ごめ油 ごま油,さとう,なたね油,ラー油	もしやし,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	