

2月給食だより



欠食校がある時は
学校名を表示

8(月) 奥小欠食
ほいにくあえ

料理とはいせんの
参考にしてください

給食時間に
学習する内容

ばりばりゴーヤ
えのきのみぞ汁
すくどん

(3-4-9日)

国頭村立学校給食センター

TEL: 0980-41-2088
FAX: 0980-41-5015

※ 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。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| <p>こ ん だ て</p> <p>あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校</p> | <p>3(月) 辺小・奥間小 欠食</p> <p>【 節分 】</p> | <p>4(火) 奥小 欠食</p> <p>【 ナンカヌスク 】</p> | <p>5(水)</p> <p>【 生活習慣を見直そう 】</p> | <p>6(木)</p> <p>【 13祝い 】</p> | <p>7(金)</p> <p>【 リクエストメニュー 】</p> |
| <p>こ ん だ て</p> | <p>10(月) 安田小 欠食</p> <p>【 体力 】</p> | <p>11(火)</p> <p>リクエスト給食</p> <p>中学校生活も残り1か月の中学校3年生にリクエストメニューを募集しました。♡のマークがついている献立がリクエスト給食になっています。お楽しみにー</p> | <p>12(水)</p> <p>【 ウムニー 】</p> | <p>13(木)</p> <p>【 大豆の変身 】</p> | <p>14(金)</p> <p>【 心をおくる日 】</p> |
| <p>こ ん だ て</p> | <p>17(月)</p> <p>【 クイナの日 】</p> | <p>18(火)</p> <p>【 牛乳 】</p> | <p>19(水)</p> <p>【 手洗いで風邪予防 】</p> | <p>20(木)</p> <p>【 冬も水分補給 】</p> | <p>21(金)</p> <p>【 楽しい給食時間 】</p> |
| <p>こ ん だ て</p> | <p>24(月)</p> | <p>25(火)</p> <p>【 減塩を心がけよう 】</p> | <p>26(水) 奥間小6年 欠食</p> <p>【 5つの基本の味 】</p> | <p>27(木)</p> <p>【 試験やスポーツ前の食事 】</p> | <p>28(金)</p> <p>【 いただきます 】</p> |

| 日 | | こんだて | (あか) おもに体をつくる もどになる食品 | (きいろ) おもにエネルギーの もどになる食品 | (みどり) おもに体の調子を 整えるもどになる食品 | 調味料 |
|-----------|----|---------------|--------------------------------|----------------------------------|--|---|
| 3 (月) | 牛乳 | セルフ恵方巻 酢飯 | たまご(卵・小麦・大豆) | 米、麦、三温糖、ゴマ | | だし昆布、特濃酢 |
| | | 恵方巻の具 | シーチキン | ノンエッグマヨネーズ | きゅうり | しょうゆ |
| | | チムシンジ | 豚レバー、豚肉、みそ | じゃがいも | にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく | みりん、かつお節 |
| | | さば塩焼き | さば | こめサラダ油 | | |
| 4 (火) | 牛乳 | 菜じゅうし | ツナ | 米、麦 | だいこん、からしな、こまつな、パクチヨイ、キャベツ、ブーチパー | しょうゆ、かつお節 |
| | | うじら豆腐 | 鳥豆腐、すり身、卵、もずく | 三温糖、ゴマ、でん粉、油 | にら、あお豆、にんじん | しょうゆ |
| | | じゃがいもタンチャー | ベーコン | じゃがいも、こめサラダ油 | たまねぎ、にら | こしょう、しょうゆ |
| | | みかん | | | みかん(黄金柑) | |
| 5 (水) | 牛乳 | スパゲティナポリタン | 豚肉、ウインナー | スパゲティ、三温糖、こめサラダ油 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、トマト | ケチャップ、ウスターソース、デミグラス(鶏肉・小麦) |
| | | カラフルサラダ | チーズ | にんじんだレッシング(オレンジ・大豆・りんご)、三温糖 | キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン | こしょう |
| | | パインケーキ | スキムミルク、卵、牛乳 | 小麦粉、はちみつ、さとう、バター、ケーキミックス | パイン缶 | ベーキングパウダー |
| | | ブルー | | | ブルー | |
| 6 (木) | 牛乳 | 黒米入りごはん | | 米、麦、黒米 | | |
| | | なかみ汁 | なかみ、豚肉 | | しいたけ、こんにゃく、しょうが | しょうゆ、冷凍ガラポーク、かつお節 |
| | | クレープイリチ | 昆布、豚肉、白かまぼこ、油揚げ | こめサラダ油、三温糖 | 切干大根、こんにゃく、しいたけ | しょうゆ、みりん、レトルトポークパイオン |
| | | サーターアランダギー | 卵 | 小麦粉、三温糖、ゴマ、こめサラダ油、油 | | ベーキングパウダー |
| 7 (金) | 牛乳 | きなこ揚げパン | きな粉、スキムミルク | コッペパン、油、三温糖、黒糖、アーモンド | | |
| | | ブラウンシチュー | 豚肉、大豆 | じゃがいも、バター | にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト | デミグラス(鶏肉・小麦)、ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)、こしょう、白ワイン、しょうゆ、ウスターソース、冷凍ガラポーク、冷凍チキンパイオン |
| | | いんげんソテー | 豚肉 | こめサラダ油 | インゲン、青パパイア、にんじん、こんにゃく、にんにく | しょうゆ、こしょう |
| | | アイス | | シークワサーシャーベットの | | |
| 10 (月) | 牛乳 | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | | 元氣丼 | 鶏肉 | でん粉、油、三温糖、ごま油 | にんにく、たまねぎ、にんじん、きくらげ、にら、オクラ、しょうが | しょうゆ、コチジャン(大豆) |
| | | ベジタブルスープ | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ | こしょう、白ワイン、冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)、冷凍チキンパイオン |
| | | ナッツのキャラメリゼ | | くるみ、三温糖、ココアパウダー、アーモン | | |
| 12 (水) | 牛乳 | アーサとあさりのパスタ | あさり、ベーコン、アーサ、塩昆布(小麦・大豆) | スパゲティ、こめサラダ油 | ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にんにく | しょうゆ、こしょう |
| | | ささみチーズフライ | ささみチーズフライ(乳・小麦・鶏肉・大豆) | | | |
| | | ウムニー | | 紅いも、もち粉、三温糖、さとう | | |
| | | 葉わかめの和え物 | くきわかめ、糸けずり | 三温糖、ゴマ | だいこん、切干大根、にんじん、シークワサー果汁 | しょうゆ、酢 |
| 13 (木) | 牛乳 | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | | 生姜みそ汁 | 豚肉、みそ | | とうがん、ぶなしめじ、青パパイア、はくさい、葉ねぎ、しょうが | かつお節 |
| | | レバーのソースがらめ | 豚レバー | 小麦粉、でん粉、油、三温糖 | にんにく、しょうが、たまねぎ | ケチャップ、とんかつソース(りんご) |
| | | おからイリチ | ひじき、豚肉、カステラかまぼこ | こめサラダ油 | きくらげ、にんじん、もやし、にら、おから | しょうゆ、みりん、レトルトポークパイオン、かつおだし |
| 14 (金) | 牛乳 | 紅いもパン | | 紅いもパン | | |
| | | ラビオリのトマトスープ | ベーコン | じゃがいも、三温糖、ラビオリ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) | たまねぎ、にんじん、とうがん、セロリ、キャベツ、トマト、にんにく | こしょう、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)、冷凍ガラポーク、かつお節、冷凍チキンパイオン |
| | | ハートのハンバーグ | ハートのハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) | 三温糖 | | ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン |
| | | パレンタインハートのプリン | | パレンタインプリン(大豆) | | |
| 17 (月) | 牛乳 | かぼちゃサラダ | チーズ | ノンエッグマヨネーズ、アーモンド | かぼちゃ、赤ピーマン、きゅうり、たまねぎ | こしょう |
| | | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | | いのぶたの地獄鍋 | つくね(鶏肉・豚肉・大豆)、いのぶた、鳥豆腐、みそ | ゴマ | にんじん、ぶなしめじ、はくさい、キムチ(大豆・小麦)、にら | パプリカ粉、しょうゆ、だし昆布、かつお節 |
| | | 奥みどりふりかけ | チリメン、糸けずり、青のり粉 | ゴマ、三温糖 | 奥みどり | しょうゆ、みりん |
| 18 (火) | 牛乳 | 魚天ぷら | しいら、青のり粉、卵 | 小麦粉、油 | | こしょう |
| | | メキシカンライス | 鶏肉 | 米、麦、こめサラダ油 | にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、マッシュルーム、コーン | ケチャップ、カレー粉、カラギ、パプリカ粉、しょうゆ、冷凍ガラチキン(卵・鶏肉)、冷凍チキンパイオン、チリパウダー、こしょう |
| | | あさりのスープ | あさり、鶏肉 | | たまねぎ、とうがん、にんじん、パセリ | こしょう、白ワイン、しょうゆ、冷凍ガラチキン(卵・鶏肉) |
| | | いわしのトマト煮 | いわし(28品目無し) | | | |
| 19 (水) | 牛乳 | ミルクもち | 牛乳 | 白玉だんご、さとう、でん粉 | みかん、パイン缶 | ココナッツミルク |
| | | ソース焼きそば | 豚肉 | 中華めん、こめサラダ油 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、にら、にんにく | しょうゆ、ウスターソース、とんかつソース(りんご)、オイスターソース、こしょう |
| | | ゆし豆腐 | ゆし豆腐、オーシャンキング | | 葉ねぎ | かつお節、しょうゆ |
| | | アーサの酢の物 | たこ、アーサ | 三温糖 | だいこん、きゅうり、シークワサー果汁 | しょうゆ、特濃酢 |
| 20 (木) | 牛乳 | スイートポテト | 生クリーム、スキムミルク | さつまいも、バター、三温糖、アーモンド | | みりん |
| | | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| | | のっぺい汁 | 油揚げ、みそ | 里芋、でん粉 | れんこん、こんにゃく、ほうれん草、しいたけ、にんじん、葉ねぎ | 煮干しだし、かつお節 |
| | | とりから揚げ | 鶏肉 | 塩こうじ、でん粉、米粉、油 | しょうが、にんにく | しょうゆ、白ワイン |
| 21 (金) | 牛乳 | ひじき炒め煮 | ひじき、油揚げ、大豆、豚肉、ちきあぎ | こめサラダ油、三温糖、ごま油 | にんじん、インゲン、こんにゃく | しょうゆ、みりん |
| | | みかん | | | みかん(黄金柑) | |
| | | 黒糖パン | | 黒糖パン | | |
| | | ミートボールスープ | 肉団子(大豆・鶏肉)、鶏肉、白いんげん豆、スキムミルク、牛乳 | じゃがいも、小麦粉、バター | にんじん、はくさい、マッシュルーム、たまねぎ | こしょう、冷凍ガラチキン(卵・鶏肉) |
| 25 (火) | 牛乳 | 照り焼きパティ | 照り焼きパティ(小麦・鶏肉・大豆・りんご) | | | |
| | | パパイアときのこのソテー | ベーコン | こめサラダ油 | 青パパイア、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、にんにく | こしょう、しょうゆ |
| | | 鶏ごぼうごはん | 鶏肉、油揚げ、ちきあぎ | 米、麦、こめサラダ油 | ごぼう、にんじん、あおまめ | かつお節、しょうゆ、みりん |
| | | 豚汁 | 豚肉、みそ | 里芋、さつまいも | だいこん、葉ねぎ、こんにゃく、にんじん、ぶなしめじ | かつお節 |
| 26 (水) | 牛乳 | 干草焼き | 卵、鶏肉、チーズ | こめサラダ油、ふ | にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しいたけ | しょうゆ、みりん |
| | | おかか和え | オーシャンキング、糸けずり | 三温糖 | キャベツ、こまつな、にんじん | しょうゆ、特濃酢 |
| | | 国頭ドーナツ | 国頭ドーナツ(小麦・大豆) | | | |
| | | みそ煮込みうどん | 豚肉、なると、油揚げ、みそ | うどん、三温糖 | キャベツ、ほうれん草、葉ねぎ、しいたけ | しょうゆ、みりん、かつお節 |
| 27 (木) | 牛乳 | 塩昆布和え | ハム、塩昆布(小麦・大豆)、糸けずり | こめサラダ油、三温糖 | にんじん、キャベツ、きゅうり | 酢 |
| | | ごま菓子 | | ゴマ、アーモンド、コーンフレーク、マシュマロ(ゼラチン)、バター | レーズン | |
| | | みかん | | | みかん(サンセットクイーン) | |
| | | 麦ごはん | | 米、麦 | | |
| 28 (金) | 牛乳 | チキンカレー | 鶏肉、レンズ豆、大豆 | じゃがいも、こめサラダ油 | たまねぎ、にんじん、青パパイア、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、しょうが、にんにく、りんご | マドラスカレー(小麦・りんご)、デミグラスソース(小麦・鶏肉)、カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、冷凍ガラポーク |
| | | まぐろカツ | まぐろカツ(小麦・大豆) | 油 | | |
| | | 豆ごぼサラダ | ベーコン、ミックスビーンズ | さつまいも、油 | ブロッコリー、カリフラワー | コブサラダドレッシング(卵・乳・大豆) |
| | | 全粒粉パン | | 全粒粉パン | | |