

2月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



<p>献立名</p>	<p>感染症に負けない体をつくろう</p> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>手洗い・うがい</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>バランスのとれた食事</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>十分な睡眠</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>適度な運動</p> </div> </div>				<p>給食人気メニュー</p> <p>今月の給食は、大宮中3年生のリクエストを取り入れています。献立名の★印はリクエストメニューです。</p>	<p>今月の給食に使用する名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・ねぎ きゃべつ・トマト きゅうり・大根・にら よもぎ・小松菜 シークワサー-果汁</p>		
<p>献立名</p>	<p>2(月) 桜中1年欠食</p> <p>さばの塩焼き / ほうれん草の白和え</p> <p>五目炊き込みご飯</p>	<p>3(火)</p> <p>焼きのり</p> <p>セルフキンパ (のり巻き) を作ろう</p> <p>セルフキンパ (具、卵、たくあん)</p> <p>ごまごはん / みそけんちん汁</p> <p>★節分にちなんで</p>	<p>4(水)</p> <p>アスパラとベーコンのソテー</p> <p>シュガー トースト / ビーフシチュー</p>	<p>5(木) 桜中2年欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>大学芋 / ちくわのみそマヨ和え</p> <p>焼きうどん</p>	<p>6(金) 桜中2年欠食</p> <p>ささみ一口 / 磯辺揚げ</p> <p>昆布納豆</p> <p>麦ごはん / 大根のみそ煮</p>			
<p>献立名</p>	<p>9(月)</p> <p>りんご</p> <p>豆腐のそぼろ / 白菜のおかか和え</p> <p>ジャコ入り炊き込みご飯</p>	<p>10(火)</p> <p>手作りオムレツ / 海藻サラダ</p> <p>★黒糖パン / ポークビーンズ</p>	<p>11(水)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12(木) 桜中欠食</p> <p>★みかん</p> <p>冬瓜とささみの生姜和え / お好み焼き</p> <p>中華ぞうすい</p>	<p>13(金)</p> <p>チョコバナナブラウニー / 花野菜サラダ</p> <p>スパゲティボンゴレ</p> <p>♡バレンタイン献立♡</p>			
<p>献立名</p>	<p>16(月)</p> <p>ケランマリ (韓国風卵焼き) / さきいかナムル</p> <p>キムタクごはん</p>	<p>17(火)</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>魚のマスタード焼き / 大根サラダ</p> <p>あみパン / ABCスープ</p>	<p>18(水)</p> <p>紅芋きんとん / ヨンクウ小</p> <p>黒米ごはん / なかみ汁</p> <p>旧正月にちなんで</p>	<p>19(木)</p> <p>じゃがいもタシヤー / いんげんの和え物</p> <p>ソース焼きそば</p>	<p>20(金)</p> <p>たんかん</p> <p>もずく天ぷら / デークニーウサチー</p> <p>菜じゅうしい</p> <p>ナンカヌスクにちなんで</p>			
<p>献立名</p>	<p>23(月)</p> <p>アイス無償提供</p> <p>ブルーシールさんより、中学3年生へ「シークワサーソルベ」の無償提供がありました。2/25(水)の給食で提供します。</p>				<p>24(火) 桜中欠食</p> <p>オレンジ</p> <p>麦ごはん</p> <p>タコライス (肉・野菜・チーズ)</p> <p>コーンと卵のスープ</p>	<p>25(水)</p> <p>1,2年:ゼリー / 3年:アイス</p> <p>いんげんソテー</p> <p>★揚げパン / クラムチャウダー</p> <p>アイス無償提供(中3のみ)</p>	<p>26(木)</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>魚の香草焼き / あお豆サラダ</p> <p>きのこスパゲティ</p>	<p>27(金)</p> <p>チキン勝つ / みらくもち</p> <p>麦ごはん / ★勝つカレー</p> <p>高校入試応援献立</p>

2026 2月 詳細献立表

名護第二給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
2 月	五目炊き込みご飯	鶏肉	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	さばの塩焼き	さば	にんにく		塩 料理酒
	ほうれん草の白和え	シーチキン(大豆) 豆腐 甘口白みそ	ほうれん草 人参 こんにゃく	三温糖	塩
3 火	ごまごはん			米 ごま ごま油	
	みそけんちん汁	豆腐 赤みそ 白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	里芋	かつお節
	セルフキンパ(肉野菜炒め)	牛肉 赤みそ	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参	こめ油 三温糖 ごま油 ごま	料理酒 醤油 みりん 豆板醤
	セルフキンパ(卵、たくあん)焼きのり	錦糸卵(卵)	千切りたくあん		
4 水	シュガートースト			食パン(小麦 乳 大豆) バター グラニュー糖 三温糖	
	ビーフシチュー	牛肉 生クリーム(乳)	玉ねぎ 人参 ブロccoli にんにく	じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 こめ油	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 鶏だし骨
	アスパラとベーコンのソテー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	アスパラガス コーン こんにゃく しめじ	こめ油	醤油 こしょう
5 木	焼きうどん	豚肉 ちき揚げ 油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	うどん(小麦) こめ油	醤油 塩 みりん
	大学芋			スイートポテト サラダ油 三温糖 黒ごま でん粉	醤油 みりん
	ちくわのみそマヨ和え オレンジ	ちくわ 甘口白みそ	大根 人参 きゅうり オレンジ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢
6 金	麦ごはん			米 麦	
	大根のみそ煮	鶏肉 厚揚げ 昆布 赤みそ	大根 人参 こんにゃく	三温糖 こめ油	塩 みりん かつお節
	ささみ一口磯辺揚げ 昆布納豆		ささみの一口磯辺揚げ(小麦 大豆 鶏肉) サラダ油		
9 月	ジャコ入り炊き込みご飯	鶏肉 わかめ しらす	人参 大根 干し椎茸	米 麦 こめ油	塩 醤油 かつお節
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐 豚肉	玉ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	醤油 みりん
	白菜のおかか和え りんご	シーチキン(大豆) 糸けすり	白菜 きゅうり 人参 りんご	塩ドレッシング(大豆 ごま)	薄口醤油
10 火	黒糖パン			黒糖パン(小麦 乳 大豆)	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ にんにく	じゃがいも 三温糖 こめ油	塩 ケチャップ デミグラスソース 鶏だし骨
	手作りオムレツ	卵 チーズ(乳)	ほうれん草 コーン	こめ油	塩 薄口醤油 みりん
	海藻サラダ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 塩 酢
12 木	中華そうすい	シーチキン(大豆) オーシャンキング	大根 たけのこ 人参 絹さや	米 麦 ごま油	醤油 塩 鶏だし骨
	お好み焼き	卵 イカ 豚肉 糸けすり	キャベツ 青のり	小麦粉 ごま じゃが芋	ベーキングパウダー ポークフィオン(豚肉) みりん とんかつソース
	冬瓜とささみの生姜和え みかん	とりささみ	冬瓜 きゅうり 生姜 みかん	三温糖	酢 醤油
13 金	スパゲティボンゴレ	あさり ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト缶 にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	ケチャップ デミグラスソース 料理酒 塩 こしょう
	チョコバナナブラウニー	卵	バナナ	小麦粉 グラニュー糖 バター チョコ(乳 大豆)	ココア ベーキングパウダー
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	
16 月	キムタクごはん	豚肉 あお豆 しらす	キムチ(小麦 大豆 りんご さば) 玉ねぎ 生姜 にんにく たくあん	米 麦 ごま油	醤油 チキンフィオン(鶏肉) かつお節
	ケランマリ(韓国風玉子焼き)	卵	長ねぎ たら 人参 にんにく	ごま油	塩 こしょう ダシダ(小麦 牛肉 大豆 乳成分)
	さきいかナムル	さきいか	胡瓜 パパイア 大根 人参 小松菜	三温糖 ごま ごま油	醤油 甜麺醬(小麦 大豆)
17 火	あみパン			あみパン(小麦 乳 大豆)	
	ABCスープ	鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜	マカロニ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 鶏だし骨
	魚のマスタード焼き	バサ	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう マスタード
	大根サラダ ブルーベリージャム	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	大根 きゅうり コーン	三温糖 イタリアンドレッシング(大豆 りんご) ブルーベリージャム	
18 水	黒米ごはん			米 麦 黒米	
	なかみ汁	豚肉 豚なかみ	こんにゃく 干し椎茸 葉ねぎ しょうが		薄口醤油 塩 豚だし骨 かつお節
	ヌンクー小 紅芋きんとん	豚肉 厚揚げ	大根 人参 こんにゃく きくらげ 小松菜	三温糖 紅芋 三温糖	醤油 みりん かつお節 塩
19 木	ソース焼きそば	豚肉 イカ	キャベツ もやし 人参 小松菜	中華めん(小麦 大豆) こめ油 ごま油	塩 ウスターソース オイスターソース
	じゃがいもタシアー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	たら	じゃがいも こめ油	塩 醤油
	いんげんの和え物	ちくわ	いんげん 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	薄口醤油
20 金	菜じゅうしい	シーチキン(大豆)	白菜 小松菜 よもぎ キャベツ 人参	米 麦	塩 醤油 かつお節
	もずく天ぷら	もずく 卵 シーチキン(大豆)	玉ねぎ 人参 たら	小麦粉 サラダ油	塩
	テークニーウサチー たんかん	たこ	大根 きゅうり たんかん	三温糖	塩 醤油 酢
24 火	麦ごはん			米 麦	
	コーンと卵のスープ	卵	コーン 人参 長ねぎ	でん粉	塩 薄口醤油 鶏だし骨
	タコライス(肉)	牛肉 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ ビーマン きくらげ にんにく	こめ油	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー
	タコライス(野菜)		キャベツ		
	タコライス(チーズ) オレンジ	チーズ(乳)	オレンジ		
25 水	揚げパン	きな粉(大豆)		コッペパン(小麦 乳 大豆) 三温糖 黒糖 サラダ油	
	クラムチャウダー	あさり 牛乳 白花生豆&白いんげん豆ペースト	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも こめ油 小麦粉 バター	料理酒 塩 こしょう 鶏だし骨
	いんげんソテー	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	いんげん キャベツ しめじ こんにゃく コーン にんにく	こめ油	醤油 塩
	シークワサーソルベ(中3) シークワサーゼリー(中1. 2)		シークワサーソルベ(28品目なし) シークワサーゼリー(28品目なし)		
26 木	きのこスパゲティ	無塩せきベーコン(豚肉)	玉ねぎ 小松菜 しめじ エリンギ えのき にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 こしょう 醤油 白だし(小麦 大豆)
	魚の香草焼き	バサ チーズ(乳)	バジル	パン粉(小麦 大豆) オリーブ油	塩 こしょう
	あお豆サラダ スナックアーモンド	ちくわ あお豆(大豆)	もやし 人参 きくらげ	三温糖 ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆) スナックアーモンド(アーモンド)	醤油 酢
27 金	麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー		玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく	じゃがいも こめ油 三温糖	カレーフレーク カレー粉 鶏だし骨 リンゴピューレ(りんご) ウスターソース
	チキンカツ みるくもち		チキンカツ(鶏肉) 大豆 小麦) サラダ油		
		牛乳	黄桃 パイン みかん	白玉だんご グラニュー糖 でん粉	

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・椎・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いかにえびかにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》
①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)