

大豆のよさを見直そう

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるものになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム
- マグネシウム
- ……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1
- ……疲労回復効果
- 食物繊維
- ……便秘予防



- 大豆イソフラボン
- ……貧血予防
- オリゴ糖
- ……便秘予防
- サポニン
- ……抗酸化作用
- レシチン
- ……動脈硬化予防

栄養豊富な大豆を食べて、コロナに負けない体を作りましょう。

7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
献立名 フルーツ和え 春雨の和え物 山芋入り豆腐ハンバーグ 五目たきこみごはん	献立名 ブルーベリー さばのゆずみそ焼き マーミナーチャンプルー 麦ごはん 豚汁	献立名 みかん キャベツサラダ とんかつ バーガーパン かぼちゃスープ	献立名 節分豆 (選んたけど...) 大根のツナ和え ごま菓子 カレーうどん	建国記念の日
14(月)	15(火)	16(水)	17(木) 名護幼欠食	18(金)
献立名 プリン ブロッコリーサラダ アメリカンドッグ スパゲティ ナポリタン	献立名 シークワサーアイス 麩チャンプルー チキンのから揚げ 麦ごはん 中身汁	献立名 洋なしコンポート コールスローサラダ 牛肉コロッケ ナン キーマカレー	献立名 さつま芋とくりのタルト キムチあえ アゲーのミンチカツ 炊き込みチャーハン	献立名 マスケットゼリー きのこのマリネ さばの立田揚げ ゆかりごはん かきたまスープ
~ この一週間は、1月に提供することが出来なかった名護小学校給食委員さんたちが一生懸命に考えた献立です ~				

21(月) 大北小6年生欠食	22(火) 大北6年生欠食 大北幼欠食	23(水)	24(木)	25(金) 名護幼欠食
献立名 みかん ほうれん草の胡麻和え 発芽玄米入りつくね もずく入り炊きこみご飯	献立名 なかよしゼリー 冬瓜の味噌汁 タコライス 麦ごはんの上にタコスミート、野菜、チーズをのせてください	天皇誕生日 地場産物 米 からしな たまご 豚肉 島みかん 大根 冬瓜 キャベツ	献立名 名護小で採れたバナナを使っています。 バナナケーキ 温野菜サラダ 沖縄風焼きそば	献立名 フルーツ和え 海藻サラダ 玄米ごはん 種実入りカレー

1月の給食週間に提供する予定だった、名護小の給食委員さんたちが一生懸命に考えた献立を、2月14日から18日の一週間提供します。委員会の時間や放課後の時間を使い、みんなで相談し、名護小や名護幼、大北小や大北幼のみんなさんのことを考えながら、試行錯誤してできた献立です。コロナの影響で欠食にしなければいいなと思います。

2月の栄養指導目標

野菜を使った和食を食べよう

昔ながらの日本食は主食（主に米が中心）・主菜（主に魚や大豆が中心）・副菜（野菜・海藻・いもが中心）をバランスよくとることができます。しかし、現代の日本は食の多様化が進み、肉や砂糖、油をとりすぎる食習慣が多くなってしまい、昔の日本食の良さを忘れてしまいがちです。副菜として、野菜や海藻、いもを使った料理を必ず1食に1品は取り入れるように食事をしましょう。

2022年 2月 献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

* お知らせ * 天候等の都合により、献立・食料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。

曜日	牛乳	献立名	使用食材一覧表			調味料
			おむね・骨・肉になる (たんぱく質・脂質)	おむねの繊維を摂る (ビタミン・無糖質)	おむね方や油になる (炭水化物・糖質)	
7 (月)	○	五目炊き込みごはん	油あげ 豚肉	人参 ごぼう ししいだけ	米 麦 こめ油	醤油 みりん シママース 粉かつお
		山芋入りハンバーグ	山芋入りハンバーグ【山芋 大豆 鶏肉】 手作りソース【リンゴ 生姜 ニンニク 三温糖 みりん】	醤油 レモン果汁 かたくり粉		
		春雨の和え物	ツナ	人参 胡瓜 もやし	春雨 三温糖 ごま ごま油	シママース 醤油 酢
8 (火)	○	フルーツ和え		パイナップル みかん缶 もも缶	グラニュー糖	赤ワイン
		麦ごはん			米 麦	
		豚汁	豚肉	人参 ごぼう ねぎ ししいだけ	じゃが芋 ごま油	みそ 粉かつお 豚だし骨
		さばのゆず味噌煮	さばのゆずみそ煮【さば 砂糖 みそ みりん ゆずペースト 米粉 塩】			
9 (水)	○	マーミナーチャンプルー	豆腐 ツナ	もやし 人参 からしな	ごめ油	シママース 醤油 こしょう
		ブルー		ブルー		
		バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
		かぼちゃスープ	白滝豆 豆乳 生クリーム【乳】	かぼちゃ 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 マーガリン 粉末アーモンド	シママース こしょう ローレル粉 鷹だし骨【たまご】
		ローズとんかつ	ローズとんかつ【豚肉 小麦 大豆】揚げ油			
10 (木)	○	キャベツのサラダ	クッキングチーズ【乳】	キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	コーンスロートレ【たまご 大豆】 酢 シママース
		みかん		みかん		
		カレーうどん	鶏肉 油揚げ 白滝豆	人参 玉葱 小松菜 ししいだけ 生姜	うどん【小麦粉】	カレーフレーク カレー粉 醤油 シママース 鷹だし骨【たまご】 粉かつお
		ごま餅子		レーズン	アーモンド ごま マーガリン マヨネーズ【ゼラチン】 コーンスロートレ【とうもろこし】	
14 (月)	○	大福のツナ和え	ツナ	大根 胡瓜 ほうれん草	三温糖	コーンスロートレ【たまご 大豆】 酢 シママース
		部分豆	大豆			
		スバゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー【豚肉】	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト ニンニク	スバゲティ【小麦】ごめ油 オリーブ油 三温糖	ケチャップ ウスター こしょう パシル粉
		アメリカンドッグ	アメリカンドッグ【豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳】揚げ油			
		フロココリーサラダ	レッドキドニー	フロココリー カリフラワー コーン	アーモンド 三温糖	酢 フレンチドレ【28品目なし】
15 (火)	○	プリン	明治プリン【乳 たまご 大豆】			
		森永ヨーゴ	森永ヨーゴ【乳 大豆】			
		麦ごはん			米 麦	
		中巻汁	豚肉 豚中巻	こんにゃく ししいだけ ねぎ 生姜	小麦粉	シママース 醤油 料理酒 豚だし骨 粉かつお
		チキンのから揚げ	鶏肉	ニンニク 生姜	かたくり粉 揚げ油	シママース こしょう
16 (水)	○	藍ーチャンプルー	たまご ツナ 粘	人参 もやし からしな 生姜	ごめ油	シママース こしょう 醤油
		シークワサーアイス	シークワサーアイス【28品目なし】			
		ナン			ナン【小麦・大豆】	
		キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	人参 玉葱 エリンギ ビーマン コーン 生姜 ニンニク トマト	ごめ油	ケチャップ りんごピューレ【リンゴ】ウスター ドライカレー【乳 小麦 牛肉 豚肉 りんご】カレー粉 ホークブライオン【鶏 豚】 赤ワイン シママース
17 (木)	○	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ【小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉】揚げ油			
		コーンスローサラダ		キャベツ 胡瓜 みかん	三温糖	シママース 酢 コーンスロートレ【たまご 大豆】
		洋なしコンポート		洋なし		
		ジョア	ジョア【乳】			
		炊き込みチャーハン	豚肉 ベーコン【豚肉】 鷹だし骨	人参 玉葱 たけのこ ねぎ ニンニク 生姜	米 麦 ごま油 ごめ油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
18 (金)	○	アグーのメンチカツ	アグーのメンチカツ【豚肉 小麦 大豆 乳】揚げ油			
		キムチ和え	昆布	白滝 胡瓜 白飯キムチ【小麦 りんご 大豆 さば】	三温糖	醤油 キムチ味【リンゴ 大豆】
		さつま芋とりのタルト	お米で国産さつま芋と栗のタルト【さつま芋 豆乳 砂糖 くり 大豆】			
21 (月)	○	ゆかりごはん		シソ【雑】	米 麦	
		かきたまスープ	たまご 豆腐 大豆	ねぎ	かたくり粉	シママース 醤油 料理酒 粉かつお
		さばの立田揚げ	さば	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん 料理酒
		きのこのマリネ		しめじ エリンギ エノキ マッシュルーム ニンニク シークワサー果汁 パセリ パルパイヤ	三温糖 オリーブ油	シママース こしょう
		マスカットゼリー	マスカットゼリー【28品目なし】			
22 (火)	○	もずく入り炊きこみご飯	あさり もずく 鶏肉 油揚げ【大豆】	人参	米 麦 ごめ油	醤油 シママース 料理酒 粉かつお
		発芽玄米入りつくね	発芽玄米入りつくね【小麦 鶏肉 大豆 豚肉】			
		ほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 キャベツ 人参	ごま 三温糖	醤油 酢
		みかん		みかん		
24 (木)	○	麦ごはん			米 麦	
		タコライス	牛ひき肉 大豆 チーズ【乳】	人参 玉葱 木くらげ トマト キャベツ	ごめ油	ウスター ケチャップ チリソース【28品目なし】 サルサソース【大豆】 デミグラソース シママース
		冬瓜の味噌汁	豆腐 わかめ	冬瓜 えのき		みそ 粉かつお
25 (金)	○	はかよしゼリー	アガー		グラニュー糖 グレープジュース	白ワイン
		沖縄風焼きそば	豚肉 ちきあぎ【小麦・大豆】	玉葱 人参 キャベツ 木くらげ もやし いら	沖縄そば【小麦粉・大豆】ごめ油	シママース こしょう 醤油 焼きそばのたれ【大豆 豚肉 小麦・りんご】 焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 コーンスロートレ【たまご 大豆】
		塩野菜サラダ	とりさきみ	トマト コーン フロココリー	エッグクアー【大豆 りんご】三温糖	
28 (月)	○	バナナケーキ	牛乳	バナナ	小麦粉 ミックス種【乳】 パルパイヤ マーガリン アーモンド 砂糖	米 玄米
		玄米ごはん				
		雑菜入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク ブルー	じゃが芋 ごめ油 くり	カレールー カレー粉 ウスター 豚だし骨
		海藻サラダ	海藻 ツナ	胡瓜 大根		焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】
28 (月)	○	フルーツ和え	丹波黒豆【大豆】	パイナップル みかん缶 もも缶	グラニュー糖	白ワイン
		和風スバゲティ	ツナ	玉葱 人参 しめじ 小松菜 ししいだけ ニンニク 木くらげ	スバゲティ【小麦】ごめ油 オリーブ油	こしょう 醤油 シママース
		じゃが肉カリカリ	じゃが肉カリカリ【小麦 乳 大豆】揚げ油			
キャベツのごまサラダ	しらす 白いんげん豆	キャベツ 人参 ほうれん草	三温糖 エッグクアー【大豆 りんご】	焼酎ごまドレッシング【小麦・大豆・ごま】 酢 シママース		
朱里紅草【無糖質】	朱里紅草【たまご 乳 大豆】					

調味料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ピーナツ・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナツ・アーモンド】の表示をしています。
 ◎醤油、薄口醤油(小麦・大豆)◎酢・特濃酢(小麦)◎ウスター(大豆、りんご)◎豆腐・豆乳・おから・油揚げ・赤みそ・白みそ・揚げ油(大豆)◎デミグラソース(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン)
 ◎カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉)カレー粉(香辛料のみ28品目なし)◎マーガリン(乳・大豆)◎ツナ(大豆)◎枝豆、もやし(大豆)が原料となります。
 ※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスを使用しています。 ※もずく、アーザ、しらす干しにはエビ、イカ、カニの稚魚が混ざっていることがあります。
 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。