

令和8年
2月の予定献立表



中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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 kcl	24.0 g	21.7g
中学校	830 kcl	41.5 g	27.7 g	

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。

こ ん だ て	2(月) 欠食: 中小5年生 トマトオムレツ コーンピラフ ブロッコリーサラダ MILK	3(火) ●節分献立 ・せつぶんまめ ・てまきのり キャベツのゆかりあえ なっとうみそごはん だいこんじる MILK	4(水) コッペパン (津小・南小) キャベツときのこのソテー きなこあげぼん (中小・中中) クラムチャウダー MILK	5(木) オレンジ フータシヤー ごはん けんさんマグロのさかなじる MILK	6(金) べにいもごまだいふく きりぼしだいこんのあえもの みそラーメン (めん) みそラーメン (しる) MILK
	9(月) 欠食: 小学校 カルシウムたっぷり てづくりチーズスコーン ポークブルコギごはん わかめスープ MILK	10(火) 欠食: 中学校 ごまじゃこあえ ちくわのいそべあげごはん とうにゅうとんじる MILK	11(水) 建国記念の日	12(木) 欠食: 中小5年生 バナナ ウカライリチー ごはん クーリジシ MILK	13(金) ハートのハンバーグ ケチャップライス マカロニサラダ MILK
	16(月) さかなのカレーやき にしよくいものたきこみごはん キャベツとにらのいためもの MILK	17(火) ●旧正月献立 てづくりちんすこう せんぎりイリチー くろまいごはん なかみじる MILK	18(水) 欠食: 津小5年 パンサンスー ごはん マーボー豆腐 MILK	19(木) 欠食: 津小5年 ●琉球料理・食育の日献立 だいこんのウサチー やしししゃもごはん チムシンジ MILK	20(金) 欠食: 中中2年 てづくりことうきなこビーンズ もずくどんごはん きのこのみそしる MILK
	23(月) 祝 天皇誕生日	24(火) オレンジ レバニラいため ごはん はるさめスープ MILK	25(水) シークワサーソルベ (小6・中3のみ) こざかなのからあげ クファジューシー デークニーイリチー MILK	26(木) キャベツいりひらつくね カレーうどん こんさいサラダ MILK	27(金) コッペパン (中小・中中) ラタトゥユ きなこあげぼん (津小・南小) しろはなめスープ MILK

今月の行事食

●2月3日(火)「節分献立」
節分とは、1年間健康に過ごせるようにという願いを込めて悪いものを追い出す行事です。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。今年の恵方巻の方角は南南東ですよ♪

●2月17日(火)「旧正月献立」
旧正月とは、新暦の正月とは別に旧暦の元旦に家族の健康や家内安全を祈願する行事です。今日は沖縄のお祝い料理、中身汁と千切りイリチー、そしてリクエストにもあがった手作りちんすこうが登場ですよ♪

●2月19日(木)「琉球料理の日&食育の日献立」
毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」、そして毎月19日は食育の日です。今日の献立に琉球料理のチムシンジが出ています。チムシンジには鉄分豊富なレバーが入っていますよ♪また、ししゃもには、カルシウムが豊富に含まれていますよ!たくさん食べて、健康な体をつくろう★

かぜ

予防を

しっかり!

手洗い

しっかり食べる

よく寝る

受験生!



















がんばれ

学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

2026年2月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場
TEL：895-5701

日	曜日	こんだて 毎日牛乳が夫斯基	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血 や 肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
2	月	 コーンピラフ	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、コーン、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう
		ブロッコリーサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆)、三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん	シークワーサー果汁、粒入りマスタード、酢
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
3	火	 ごはん		米		
		大根汁	鶏肉、油揚げ(大豆)		だいこん、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、シママース、花かつお
		キャベツのゆかりあえ	ちくわ、しらす干し	三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし	シママース、酢、しょうゆ、ゆかり
		納豆みそ	納豆(大豆)、ツナ、糸削り	三温糖、サラダ油(大豆)	しょうが	赤みそ、甘口白みそ、みりん
		手巻きのり	手巻きのり			
4	水	 節分豆	節分豆(大豆)			
		コッペパン(津小・南小)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		きな粉揚げパン(中小・中中)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖		
		クラムチャウダー	あさり、鶏肉、スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、パセリ	白ワイン、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉)、豚だし骨(豚肉)、こしょう、シママース
5	木	 キャベツときのこのソテー	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、にんにく、パジル	しょうゆ、シママース、こしょう
		ごはん		米		
		県産マグロの魚汁	まぐろ		だいこん、島、にんじん、こまつな、しょうが、にんにく	酒、赤みそ、白みそ、花かつお
		フータシャー	卵、豚肉	麩(小麦・大豆)、サラダ油(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、からしな	しょうゆ、酒、シママース、こしょう
6	金	 オレンジ			オレンジ	
		みそラーメン 麺		中華めん(小麦・大豆)		
		みそラーメン 汁	豚肉、なると	ごま油(ごま)	コーン、もやし、白菜、にら、長ネギ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、白みそ、赤みそ、オイスターソース、豚だし骨(豚肉)、豚かラスプ(豚肉・鶏肉・りんご)、花かつお
		切り干大根のあえもの	ちくわ	三温糖	にんじん、きゅうり、キャベツ、切干しいたご	酢、しょうゆ
9	月	 紅芋ごま大福		紅芋ごま大福(ごま・豚肉・牛肉・大豆)、サラダ油(大豆)		
		ごはん		米		
		わかめスープ	わかめ、あさり、豆腐(大豆)	ごま油(ごま)、片栗粉	大根、にんじん、長ネギ	しょうゆ、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお
		ポークブルコギ	豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんにやく、ピーマン、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、シママース
10	火	 手作りチーズスコーン	スキムミルク(乳)、チーズ(乳)、豆乳(大豆)	小麦粉、三温糖、オリーブ油		ベーキングパウダー
		ごはん		米		
		豆乳豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳(大豆)	さといも、じゃがいも	大根、島、にんじん、ごぼう、こんにやく、長ネギ、しいたけ	赤みそ、白みそ、花かつお
		ごまじゃこ和え	しらす干し	白いりごま、三温糖	ブロッコリー、コーン、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
12	木	 ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおのり	小麦粉、サラダ油(大豆)		シママース
		ごはん		米		
		クーリジシ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)、卵		大根、こんにやく	豚だし骨(豚肉)、花かつお、豚かラスプ(豚肉・鶏肉・りんご)、しょうゆ、シママース
		ウカライチー	豚肉、おから(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、もやし、木くらげ、にら	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお
13	金	 バナナ			バナナ	
		ケチャップライス	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、にんにく、パセリ	白ワイン、トマトソース(大豆)、トマトソース、ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)、シママース、こしょう
		マカロニサラダ	ツナ、大豆	マカロニ(小麦)、三温糖、エッグケアマヨネーズ(大豆)	きゅうり、にんじん、キャベツ、あお豆(大豆)、コーン	りんご酢(りんご)、しょうゆ
		ハートのハンバーグ	ハートのハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
16	月	 2色芋の炊き込みごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、さつまいも、紅イモ、サラダ油(大豆)	しいたけ、にんじん、あお豆(大豆)	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		キャベツとニラの炒め物	豚肉、厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ、にら、にんじん、たまねぎ、木くらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、シママース、こしょう
		魚のカレー焼き	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ、カレー粉、みりん、酒
		黒米ごはん		米、黒米		
17	火	 中身汁	豚中身、豚肉		こんにやく、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、シママース、豚だし骨(豚肉)、花かつお
		千切りイリチー	昆布、豚肉、チキアギ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	だいこん、こんにやく	しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
		手作りちんすこう		小麦粉、三温糖、ラード(豚肉・大豆)		
		ごはん		米		
18	水	 麻婆豆腐	豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、しょうが、にんにく	シママース、赤みそ、テンシジャン(小麦・ごま・大豆)、しょうゆ、豆板醤、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		バンサンスー		緑豆はるさめ、白いりごま、三温糖、ごま油(ごま)	にんじん、きゅうり、大根	酢、しょうゆ
		ごはん		米		
		チムシンジ	豚肉、豚レバー	じゃがいも	大根、島、にんじん、にら、にんにく、しょうが	赤みそ、白みそ、花かつお
19	木	 大根のウサチー	糸削り	白いりごま、三温糖	きゅうり、大根、にんじん	しょうゆ、酢
		焼きししゃも	子持ちししゃも			
		ごはん		米		
		きのこのみそ汁	豆腐(大豆)		しめじ、えのきたけ、大根、にんじん、しいたけ、こまつな	花かつお、赤みそ、白みそ
20	金	 もずく丼	もずく、豚肉、大豆	三温糖、片栗粉、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、あお豆(大豆)、コーン、しょうが、にんにく	酒、みりん、しょうゆ、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		手作り黒糖きなこビーゼンズ	大豆、きな粉(大豆)	黒糖、三温糖		
		ごはん		米		
		春雨スープ	鶏肉、あさり	緑豆はるさめ、ごま油(ごま)、片栗粉	にんじん、はくさい、長ネギ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、シママース、花かつお、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
24	火	 レバニラいため	豚レバー、豚肉	サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	酒、オイスターソース、しょうゆ、シママース、こしょう
		オレンジ			オレンジ	
		クファージュシー	豚肉、チキアギ(大豆)、昆布	米、サラダ油(大豆)	にんじん、にら、しいたけ	花かつお、シママース、しょうゆ、みりん、酒、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		デークニーイリチー	豚肉、白かまぼこ(大豆)、昆布	三温糖、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、こんにやく、こまつな	しょうゆ、みりん、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、花かつお
25	水	 小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉、サラダ油(大豆)		シママース、ガーリックパウダー
		シークワーサーソルベ(小6・中3のみ)		シークワーサーソルベ		
		カレーうどん	鶏肉、なると	うどん(小麦)、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、白菜、しいたけ、しめじ、こまつな、長ネギ	しょうゆ、カレー粉、シママース、カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、花かつお
		根菜サラダ		さつまいも、練り白ごま、三温糖、エッグケアマヨネーズ(大豆)、白すりごま	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
26	木	 キャベツ入平つくね	キャベツ入り平つくね(鶏肉・豚肉)			
		コッペパン(中小・中中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		きな粉揚げパン(津覇小・南小)	きな粉(大豆)、スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆)、サラダ油(大豆)、黒糖、三温糖		
		白花豆スープ	鶏肉、白いんげん豆	麦、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	シママース、こしょう、豚かラスプ(豚肉・鶏肉・りんご)、豚だし骨(豚肉)
27	金	 ラタトゥイユ		オリーブ油、三温糖	なす、とうがん、赤ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト	トマトビュレ、ケチャップ、シママース、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)、しょうゆ

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目		特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目	
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ		アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。
6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和7年度



中城村学校給食共同調理場

まだ、寒さが厳しい日が続きますね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝・昼・夕の3食を食べて体の抵抗力を高めましょう。

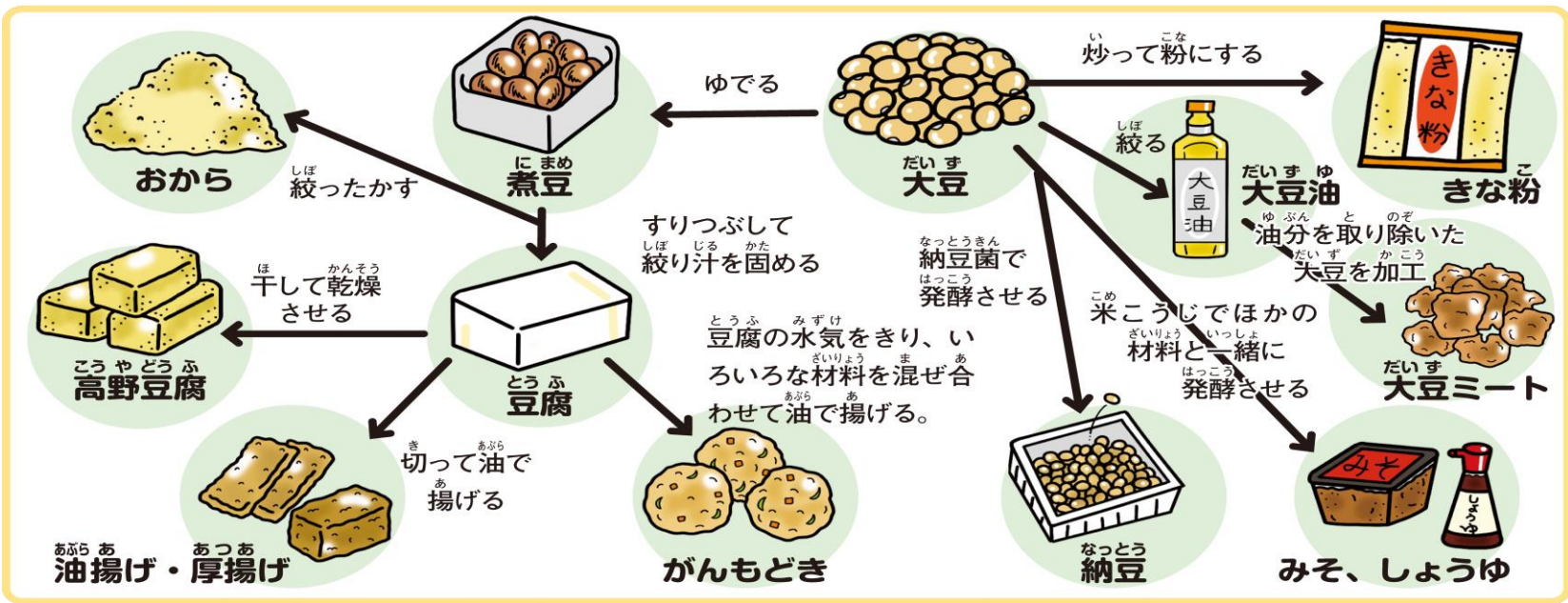


「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。



大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われています。良質なたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。昔から、大豆の豊富な栄養を最大限に活かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



中城共同調理場レシピ カルシウムたっぷり チーズスコーン



- 【材料】5人分（目安）
- 小麦粉・・・65 g
 - ベーキングパウダー・・・3 g
 - スキムミルク・・・16 g
 - 砂糖・・・26 g
 - 粉チーズ・・・18 g
 - 固形チーズ・・・18 g
 - 無調整豆乳・・・27 g
 - オリーブオイル・・・20 g

- 【作り方】
- ①小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・砂糖・粉チーズをふるいにかける。
※ふるいがない場合は泡だて器などで軽く混ぜてだまを取り除くだけでもOKだよ♪
 - ②①に固形チーズをカット、もしくはちぎって入れる。
 - ③②にオリーブオイルを入れて混ぜて、なじんだらそのあと豆乳をいれてひとまとめにする。
 - ④好きな形にカット、形成し、170℃の15分オーブンで焼いたら完成。