

2月の予定献立表

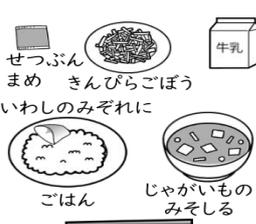
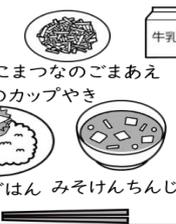
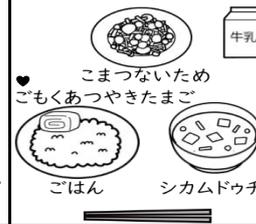
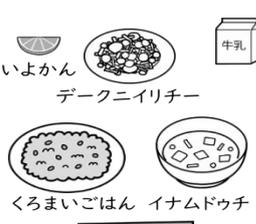
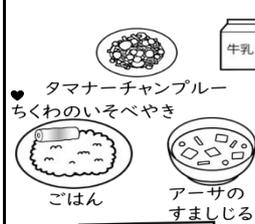
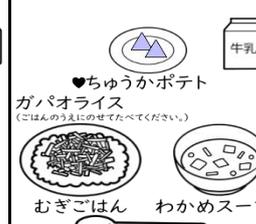
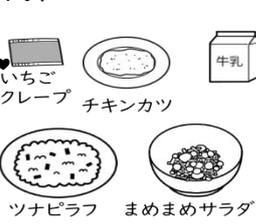
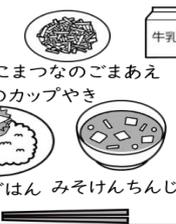
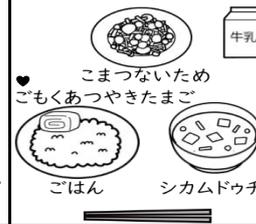
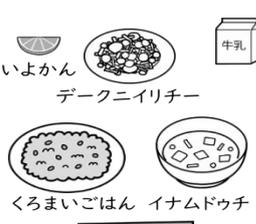
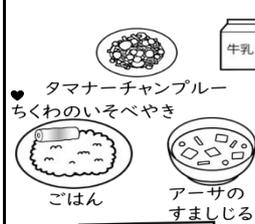
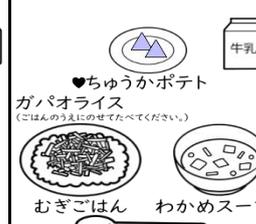
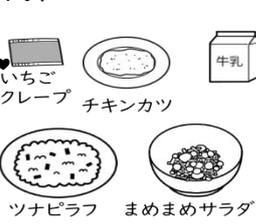
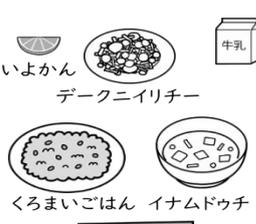
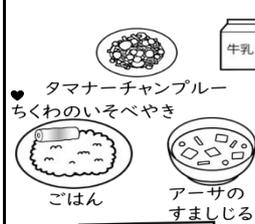
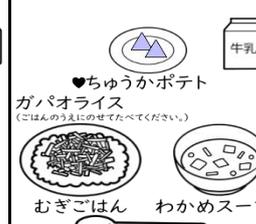
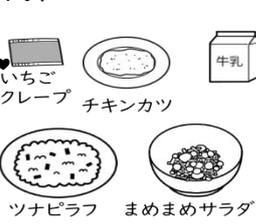
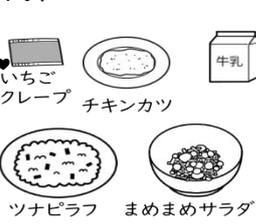
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

【2月給食提供なし】

13(金)石嶺小3年

(校外学習)

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	650kcal	21.1~32.5g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2(月) とうふは、大豆が姿を変えたもの です。  おぎごはん♥マーボーどうふ	3(火) 2月3日は、節分です。 豆はよくかんで食べてくださいね。  ごはん じゃがいものみそしる	4(水) ポロネーゼ、パンナコッタは イタリア料理です。  ポロネーゼふう イタリアン サラダ	5(木) えだまめは、大豆が熟する前の 未熟な状態です。  えだまめごはん パパイヤ サラダ	6(金) カレーもたくさんのリクエストが ありました。今日はチキンカレー です。  おぎごはん ♥チキンカレー	小学校	E 676 P 27.8 F 21.2	E 643 P 25.2 F 21.8	E 663 P 22.4 F 25.7	E 616 P 22.1 F 22.8	E 713 P 22.2 F 21.8	中学校	E 797 P 32.3 F 23.2	E 739 P 27.7 F 22.7	E 798 P 25.7 F 31.5	E 730 P 26.0 F 26.2	E 842 P 25.5 F 24.5	こ ん だ て	9(月) まぐろは、県産のものを使用し ています。  おぎごはん みそけんちんじる	10(火) 春巻きの名前の由来を知って いますか?  おぎごはん♥はるさめスープ	11(水)  建国記念の日	12(木) 少し早いですが、バレンタインデー 献立です。  おぎごはん クリームスープ	13(金) 給食にもよく出てる小松菜には どんな栄養があるのかな?  おぎごはん シカモドウチ	小学校	E 629 P 25.0 F 16.6	E 635 P 19.7 F 21.7		E 634 P 25.6 F 17.6	E 536 P 23.3 F 16.3	中学校	E 725 P 27.1 F 17.2	E 789 P 23.2 F 27.1		E 748 P 31.4 F 21.7	E 627 P 26.2 F 17.4	こ ん だ て	16(月) 「さんかく食べ」できていますか?  おぎごはん とりじる	17(火) 今日は「旧正月」 旧暦でのお正月です。  くろまいごはん イナムドウチ	18(水) 中学校はリクエスト第1位の あげパンです♪ 小学校は来週までお楽しみに!  きなこあげパン(中)♥ポトフ	19(木) 毎月第三木曜日は「琉球料理 の日」。  おぎごはん アーサの すましじる	20(金) ガパオライスの具には、大豆が かかれています。  おぎごはん わかめスープ	小学校	E 595 P 25.6 F 22.3	E 611 P 24.5 F 19.8	E 588 P 21.7 F 22.7	E 550 P 21.9 F 16.1	E 670 P 23.2 F 21.5	中学校	E 718 P 30.2 F 25.8	E 721 P 28.1 F 22.2	E 756 P 27.1 F 32.9	E 676 P 26.5 F 17.9	E 778 P 26.7 F 23.6	こ ん だ て	23(月)  天皇誕生日	24(火) サラダにはどんな豆が入っている かな?  おぎごはん ツナピラフ まめまめサラダ	25(水) 小学校のリクエストでは、あげパン は第2位でした♪  おぎごはん ミートボール シチュー	26(木) 今日はそぼろ煮に大豆加工品が 入っています。  おぎごはん じゃがいもの そぼろに	27(金) もずく丼のリクエストもたくさんあ りました。  おぎごはん みそしる	小学校	E 708 P 25.0 F 27.4	E 670 P 25.4 F 24.6	E 590 P 22.0 F 16.1	E 574 P 23.6 F 13.8	中学校	E 817 P 29.5 F 32.4	E 698 P 26.2 F 21.8	E 701 P 25.2 F 17.7	E 680 P 26.7 F 15.0
	小学校	E 676 P 27.8 F 21.2	E 643 P 25.2 F 21.8	E 663 P 22.4 F 25.7	E 616 P 22.1 F 22.8	E 713 P 22.2 F 21.8																																																															
中学校	E 797 P 32.3 F 23.2	E 739 P 27.7 F 22.7	E 798 P 25.7 F 31.5	E 730 P 26.0 F 26.2	E 842 P 25.5 F 24.5																																																																
こ ん だ て	9(月) まぐろは、県産のものを使用し ています。  おぎごはん みそけんちんじる	10(火) 春巻きの名前の由来を知って いますか?  おぎごはん♥はるさめスープ	11(水)  建国記念の日	12(木) 少し早いですが、バレンタインデー 献立です。  おぎごはん クリームスープ	13(金) 給食にもよく出てる小松菜には どんな栄養があるのかな?  おぎごはん シカモドウチ	小学校	E 629 P 25.0 F 16.6	E 635 P 19.7 F 21.7		E 634 P 25.6 F 17.6	E 536 P 23.3 F 16.3	中学校	E 725 P 27.1 F 17.2	E 789 P 23.2 F 27.1		E 748 P 31.4 F 21.7	E 627 P 26.2 F 17.4	こ ん だ て	16(月) 「さんかく食べ」できていますか?  おぎごはん とりじる	17(火) 今日は「旧正月」 旧暦でのお正月です。  くろまいごはん イナムドウチ	18(水) 中学校はリクエスト第1位の あげパンです♪ 小学校は来週までお楽しみに!  きなこあげパン(中)♥ポトフ	19(木) 毎月第三木曜日は「琉球料理 の日」。  おぎごはん アーサの すましじる	20(金) ガパオライスの具には、大豆が かかれています。  おぎごはん わかめスープ	小学校	E 595 P 25.6 F 22.3	E 611 P 24.5 F 19.8	E 588 P 21.7 F 22.7	E 550 P 21.9 F 16.1	E 670 P 23.2 F 21.5	中学校	E 718 P 30.2 F 25.8	E 721 P 28.1 F 22.2	E 756 P 27.1 F 32.9	E 676 P 26.5 F 17.9	E 778 P 26.7 F 23.6	こ ん だ て	23(月)  天皇誕生日	24(火) サラダにはどんな豆が入っている かな?  おぎごはん ツナピラフ まめまめサラダ	25(水) 小学校のリクエストでは、あげパン は第2位でした♪  おぎごはん ミートボール シチュー	26(木) 今日はそぼろ煮に大豆加工品が 入っています。  おぎごはん じゃがいもの そぼろに	27(金) もずく丼のリクエストもたくさんあ りました。  おぎごはん みそしる	小学校	E 708 P 25.0 F 27.4	E 670 P 25.4 F 24.6	E 590 P 22.0 F 16.1	E 574 P 23.6 F 13.8	中学校	E 817 P 29.5 F 32.4	E 698 P 26.2 F 21.8	E 701 P 25.2 F 17.7	E 680 P 26.7 F 15.0																		
	小学校	E 629 P 25.0 F 16.6	E 635 P 19.7 F 21.7		E 634 P 25.6 F 17.6	E 536 P 23.3 F 16.3																																																															
中学校	E 725 P 27.1 F 17.2	E 789 P 23.2 F 27.1		E 748 P 31.4 F 21.7	E 627 P 26.2 F 17.4																																																																
こ ん だ て	16(月) 「さんかく食べ」できていますか?  おぎごはん とりじる	17(火) 今日は「旧正月」 旧暦でのお正月です。  くろまいごはん イナムドウチ	18(水) 中学校はリクエスト第1位の あげパンです♪ 小学校は来週までお楽しみに!  きなこあげパン(中)♥ポトフ	19(木) 毎月第三木曜日は「琉球料理 の日」。  おぎごはん アーサの すましじる	20(金) ガパオライスの具には、大豆が かかれています。  おぎごはん わかめスープ	小学校	E 595 P 25.6 F 22.3	E 611 P 24.5 F 19.8	E 588 P 21.7 F 22.7	E 550 P 21.9 F 16.1	E 670 P 23.2 F 21.5	中学校	E 718 P 30.2 F 25.8	E 721 P 28.1 F 22.2	E 756 P 27.1 F 32.9	E 676 P 26.5 F 17.9	E 778 P 26.7 F 23.6	こ ん だ て	23(月)  天皇誕生日	24(火) サラダにはどんな豆が入っている かな?  おぎごはん ツナピラフ まめまめサラダ	25(水) 小学校のリクエストでは、あげパン は第2位でした♪  おぎごはん ミートボール シチュー	26(木) 今日はそぼろ煮に大豆加工品が 入っています。  おぎごはん じゃがいもの そぼろに	27(金) もずく丼のリクエストもたくさんあ りました。  おぎごはん みそしる	小学校	E 708 P 25.0 F 27.4	E 670 P 25.4 F 24.6	E 590 P 22.0 F 16.1	E 574 P 23.6 F 13.8	中学校	E 817 P 29.5 F 32.4	E 698 P 26.2 F 21.8	E 701 P 25.2 F 17.7	E 680 P 26.7 F 15.0																																				
	小学校	E 595 P 25.6 F 22.3	E 611 P 24.5 F 19.8	E 588 P 21.7 F 22.7	E 550 P 21.9 F 16.1	E 670 P 23.2 F 21.5																																																															
中学校	E 718 P 30.2 F 25.8	E 721 P 28.1 F 22.2	E 756 P 27.1 F 32.9	E 676 P 26.5 F 17.9	E 778 P 26.7 F 23.6																																																																
こ ん だ て	23(月)  天皇誕生日	24(火) サラダにはどんな豆が入っている かな?  おぎごはん ツナピラフ まめまめサラダ	25(水) 小学校のリクエストでは、あげパン は第2位でした♪  おぎごはん ミートボール シチュー	26(木) 今日はそぼろ煮に大豆加工品が 入っています。  おぎごはん じゃがいもの そぼろに	27(金) もずく丼のリクエストもたくさんあ りました。  おぎごはん みそしる	小学校	E 708 P 25.0 F 27.4	E 670 P 25.4 F 24.6	E 590 P 22.0 F 16.1	E 574 P 23.6 F 13.8	中学校	E 817 P 29.5 F 32.4	E 698 P 26.2 F 21.8	E 701 P 25.2 F 17.7	E 680 P 26.7 F 15.0																																																						
	小学校	E 708 P 25.0 F 27.4	E 670 P 25.4 F 24.6	E 590 P 22.0 F 16.1	E 574 P 23.6 F 13.8																																																																
中学校	E 817 P 29.5 F 32.4	E 698 P 26.2 F 21.8	E 701 P 25.2 F 17.7	E 680 P 26.7 F 15.0																																																																	

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



リクエスト給食月

首里学校給食センターでは、小学6年生と中学3年生を対象に「もう一度食べたい給食」のアンケートを行い、2月と3月の献立に取り入れています。届いた声をもとにできるだけ多くのリクエストに応えたいと思いますので、献立表をチェックしてみてくださいね。♥印がリクエストです。

小学6年生

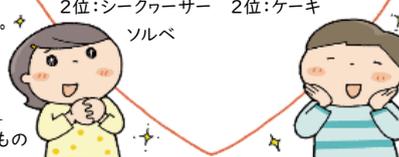
【料理】
1位: ジャーチャーめん
2位: あげパン

【デザート】
1位: もものタルト
2位: シークワーサーソルベ

中学3年生

【料理】
1位: あげパン
2位: ジャーチャーめん

【デザート】
1位: もものタルト
2位: ケーキ



※25日のシークワーサーソルベは「ブルーシール」から卒業生(小6、中3)を対象に無償提供されるものです。小1~5年生、中1・2年生への提供はありません。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。給食費は、毎月10日までに納めましょう。