

令和8年 2月の予定献立表



安謝学校給食センター

TEL: 917-3471

※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。

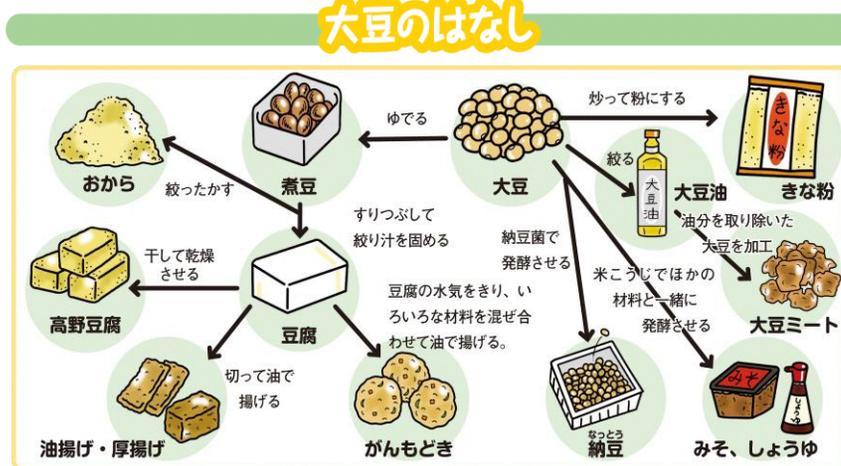
今月の給食目標
正しい食事マナーを身につけよう

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	21~32.5
中学校	830	27~41.5	18.4~27.7	

	2(月) 富良野市:交流給食	3(火) 節分にちなんで	4(水)	5(木)	6(金) のりの日にちなんで
こ ん だ て	牛乳プリン 開拓井 ごはん 鮭のどさんこ汁	手巻きのおり 節分豆 ツナマヨサラダ チキンウィンナー 小:1本、中:2本 ごはん わかめスープ	(中)伊ゴジヤミックス キャロットラペ クラムチャウダー (小)豆乳きなこトースト (中)食パン	りんご パンジャロス もちきびごはん 中華コーンスープ	のりの佃煮 パパイアイリチー 芋くじ天ぷら ごはん ゆし豆腐
小学校	E 603 P 26.8 F 17.1	E 602 P 24.7 F 21.8	E 632 P 27.1 F 19.6	E 604 P 25.2 F 14.5	E 666 P 23.3 F 18.1
中学校	E 720 P 31.8 F 19.4	E 736 P 30.1 F 26.3	E 663 P 29.4 F 19.9	E 718 P 29.7 F 16.4	E 773 P 27.5 F 19.6
こ ん だ て	9(月) カルフィッシュ 中華ポテト 五目チャーハン 豆苗入り ハハ伊サラダ	10(火) (小)伊ゴジヤミックス ミルク小:ココア、中:ココア コロコロサラダ (小)食パン 麦入り野菜スープ (中)豆乳きなこトースト	11(水) 建国記念の日	12(木) チキナイリチー ひじきいり厚焼き玉子 もちきびごはん 鶏と大根のみそ汁	13(金) バレンタインにちなんで チョコクレープ ハートのハンバーグ スパゲッティ ベロンチー ごぼうサラダ
小学校	E 583 P 21.1 F 17.9	E 582 P 20.2 F 17.7		E 568 P 24.3 F 17.1	E 605 P 23.4 F 24.5
中学校	E 693 P 24.4 F 20.8	E 727 P 25.1 F 22.2		E 685 P 28.8 F 19.6	E 717 P 28.8 F 28.7
こ ん だ て	16(月) トウシヌユルー たい焼き いわしの甘露煮 みそ煮込み 大根の梅和えうどん	17(火) 旧正月 手作りちんすこう もずくの和え物 ゆかり黒米ごはん イナムドウチ	18(水) いちご(2個) 豚丼(具) げんまいごはん なめこのみそ汁	19(木) 元気ヨーグルト もずく丼 ごはん 大根ともやしのみそ汁	20(金) フルーツ白玉 ゴーヤーチップス ごはん 鉄人キーマカレー
小学校	E 485 P 23.9 F 16.9	E 641 P 23.2 F 17.6	E 691 P 23.2 F 14.6	E 555 P 22.6 F 11.7	E 636 P 21.8 F 19.0
中学校	E 554 P 27.8 F 19.0	E 778 P 27.3 F 20.2	E 802 P 27.3 F 16.4	E 652 P 25.6 F 12.6	E 778 P 25.9 F 22.0
こ ん だ て	☆リクエスト給食☆ もう一度食べたい給食メニュー 『那覇中3年生・安謝小6年生』にアンケートを実施しました。1月~3月の間でリクエストのあったメニューが登場します!楽しみにしてください♪ リクエストのメニューにはマークをつけていますよ☺	24(火) ナンカヌスク 米粉ドッグ てりやきチキン なじゅうしい タマナーチャンプルー	25(水) シークワサー シャーベット はさんで食べる たまごサンド 黒糖パン グリーンスープ	26(木) さつまポテト フォレサラダ ヤンニョムチン ごはん ワンタンスープ	27(金) 骨太サラダ さばの塩こうじ焼き 麦ごはん さつま汁
小学校		E 572 P 27.0 F 26.4	E 745 P 25.3 F 27.8	E 653 P 27.7 F 17.2	E 609 P 25.3 F 19.7
中学校		E 658 P 31.7 F 30.2	E 862 P 29.6 F 32.2	E 774 P 33.0 F 19.0	E 749 P 30.6 F 23.5

福は内、鬼は外!

「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。



豆まきには、炒った大豆が良く使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物繊維も多く含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に活かすため、色々な加工品が作られてきました。

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