

令和8年 2月 の予定献立表

銘苅学校給食センター TEL: 917-3463 FAX: 869-2601

※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。

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	26.8
中学校	830	34.3	23.1	

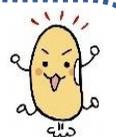
こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
	沖縄料理に かかせない豆腐	今年の恵方は 南南東	小さな豆の 大きな栄養	レンコンは 縁起のいい食べ物	正しくお箸を 使おう
小学校	E 529 P 19.3 F 16.3	E 543 P 26.3 F 14.2	E 547 P 19.3 F 18.0	E 534 P 18.5 F 15.9	E 546 P 21.2 F 28.5
中学校	E 717 P 23.4 F 20.5	E 695 P 31.6 F 16.1	E 750 P 25.1 F 22.5	E 683 P 22.5 F 18.5	E 695 P 25.9 F 34.7
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 建国記念の日 2月 欠食予定 ○9日(月)若狭小学校 </div>		
	今日はどんな豆製品を 使っているかな	よく噛んで 食べよう		正しい食事の マナーを	バレンタインデザート ガトーショコラ
小学校	E 546 P 22.6 F 15.3	E 615 P 24.1 F 19.3		E 544 P 20.8 F 17.2	E 610 P 20.2 F 20.9
中学校	E 706 P 28.2 F 17.9	E 726 P 28.5 F 21.6		E 703 P 25.6 F 19.8	E 716 P 23.3 F 23.0
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
	和食は ユネスコ無形文化遺産	ピザ風に アレンジしてみよう	豆を食べて 元気な体	2月17日は 旧正月	100% 成長するために
小学校	E 586 P 17.7 F 14.9	E 545 P 27.6 F 24.4	E 566 P 19.3 F 23.3	E 538 P 21.8 F 14.1	E 511 P 23.7 F 11.1
中学校	E 736 P 21.2 F 16.9	E 677 P 33.6 F 29.5	E 711 P 23.1 F 29.5	E 728 P 27.1 F 16.0	E 687 P 30.7 F 14.8
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div>				
		おでんの 好きな具は?	卒業生にアイスの 無償提供	バランスよく 食べよう	受験生応援 カツカレー!
小学校		E 540 P 22.9 F 15.8	E 554 P 20.9 F 20.5	E 549 P 21.3 F 18.3	E 648 P 19.2 F 14.0
中学校		E 686 P 27.5 F 18.1	E 681 P 25.4 F 23.8	E 689 P 24.3 F 20.1	E 803 P 23.0 F 16.2



★2月の給食目標★ まめを見直そう

五穀のうちの一つ…大切な豆
五穀といって昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

豆の優れた栄養



豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミン群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には、脂質も多く含まれていて油の原料にもなります。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。