

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。



食品群	体内ではたらく
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 中学校	650 830	21.1~32.5 27.0~41.5	14.4~21.7 18.4~27.7

こ ん だ て	2(月) レンコンのごまあえ いちご (1人2個) わかめむぎごはん おでん	3(火) 節分 やきのり せつぶんまめ たまごやき チキンウインナー ちらしずし うちなーみそしる	4(水) げんきヨーグルト ブロッコリーソテー ★ココアあげパン (小学校) こくとうパン (中学校) クリームシチュー	5(木) にんじんシリシリ りんご きびごはん かぼちゃとあつあげのみそしる	6(金) チンジャオロース さんまかぼすレモンに むぎごはん はくさいのスープ
	小学校 E 587 P 23.9 F 15.5 中学校 E 701 P 27.5 F 17.5	小学校 E 611 P 25.6 F 18.0 中学校 E 705 P 27.8 F 18.7	小学校 E 789 P 32.1 F 31.3 中学校 E 836 P 34.5 F 29.9	小学校 E 584 P 23.0 F 15.7 中学校 E 692 P 26.6 F 17.3	小学校 E 649 P 26.9 F 22.4 中学校 E 747 P 29.9 F 23.6
こ ん だ て	9(月) たんかん ぶたどん (むぎごはん・ぐ) はるまき	10(火) フルーツあんにんふうプリン みそラーメン (めん) みそラーメン いんげんの (スープ・ぐ) ゴマあえ	11(水) 建国記念の日 【2月欠食予定】 13日(金) 仲井真小3年(校外学習)	12(木) レバニラいため こざかなのあめがらめ きびごはん ゆしどうふ	13(金) グリーンサラダ ★おこめでガトーショコラ もちげんまい ★ポークカレー
	小学校 E 799 P 21.9 F 37.4 中学校 E 971 P 25.6 F 44.5	小学校 E 604 P 25.8 F 18.2 中学校 E 672 P 28.7 F 20.4		小学校 E 609 P 29.7 F 16.6 中学校 E 727 P 34.3 F 18.4	小学校 E 745 P 24.1 F 22.2 中学校 E 867 P 27.8 F 24.5
こ ん だ て	16(月) だいこんのサラダ ミートソーススパゲティ コーングラタン	17(火) 旧正 ミミガーのすみそあえ まめによろこぶ クファージュシー きびなごのカリカリフライ	18(水) マーシャルビーンズ チキンナゲット カリフラワーとあおまめのサラダ ミートボールのトマトにベにいもパン	19(木) 琉球料理の日、食育の日 せんざりイリチー アセロラミルク くろまいごはん シカムドゥチ	20(金) ひじきサラダ ★ミルメーク(ココア) りんご むぎごはん キムチなべ
	小学校 E 661 P 24.5 F 26.5 中学校 E 800 P 28.5 F 32.6	小学校 E 657 P 23.1 F 26.5 中学校 E 746 P 25.8 F 29.6	小学校 E 682 P 25.3 F 23.2 中学校 E 770 P 28.5 F 25.4	小学校 E 581 P 19.9 F 16.5 中学校 E 697 P 23.2 F 18.6	小学校 E 677 P 22.2 F 22.5 中学校 E 796 P 25.7 F 25.5
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日 チャプチェ ひじきしゅうまい きびごはん せんざりだいこんのスープ	24(火) シークワサー ソルベ(小6・中3) とうにゅう だいふく さんしよくあえ うっちゃんライス とうふハンバーグのおろしソースかけ	25(水) ソルベはブルーシールさんより無償提供です ツナサラダ サーモンフライ バーガーパン カレーヌードルスープ	26(木) おからイリチー オーツミルクムース ゆかりむぎごはん もずくのみそしる	27(金)
	小学校 E 602 P 25.3 F 15.2 中学校 E 710 P 28.7 F 16.3	小学校 E 685 P 21.5 F 25.3 中学校 E 778 P 24.4 F 28.0	小学校 E 745 P 30.6 F 31.4 中学校 E 834 P 34.0 F 34.5	小学校 E 582 P 17.2 F 17.6 中学校 E 686 P 19.5 F 19.4	

栄養指導目標

『豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう』

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろ食生活で不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに大切な食品です。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

今月は豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。



リクエスト給食について

小学校6年生の皆さん、中学校3年生の皆さんは卒業まで残りわずかとなりました。そこで、小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果を取り入れながら2月・3月の献立を立てています。各学校の結果は以下の通りです。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

★印はリクエスト給食です。

《仲井真小》

- 1位…あげパン
- 2位…カレーライス
- 3位…フルーツポンチ



《真地小》

- 1位…カレー
- 2位…あげパン
- 3位…フルーツポンチ

沖縄そば、ステーキ

《仲井真中》

- 1位…あげパン
- 2位…ケーキ
- 3位…ミルメーク



《石田中》

- 1位…ココアあげパン
- 2位…タコライス
- 3位…カレーライス

