

令和8年

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。



真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

食品群	体内でのたらき	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
赤の食品	血や肉、骨をつくる	650	21.1~32.5	14.4~21.7
黄の食品	働く力や体温となる	830	27.0~41.5	18.4~27.7
緑の食品	体の調子をととのえる			

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	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	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)	5(木)	にんじんシリシリー りんご きびごはん	6(金)	牛乳 さんまかぼすレモンに むぎごはん
	小学校	E 587 P 23.9 F 15.5	E 611 P 25.6 F 18.0	E 789 P 32.1 F 31.3	E 584 P 23.0 F 15.7	E 649 P 26.9 F 22.4				
こ ん だ て	中学校	E 701 P 27.5 F 17.5	E 705 P 27.8 F 18.7	E 836 P 34.5 F 29.9	E 692 P 26.6 F 17.3	E 747 P 29.9 F 23.6				
	9(月)	たんかん 牛乳 ぶたどん はるまき (むぎごはん・ぐ)	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	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 ごはん カレー
こ ん だ て	小学校	E 799 P 21.9 F 37.4	E 604 P 25.8 F 18.2	【2月欠食予定】 13日(金) 仲井真小3年(校外学習)		E 609 P 29.7 F 16.6	E 745 P 24.1 F 22.2			
	中学校	E 971 P 25.6 F 44.5	E 672 P 28.7 F 20.4			E 727 P 34.3 F 18.4	E 867 P 27.8 F 24.5			
こ ん だ て	16(月)	だいこんのサラダ 牛乳 ミートソース スパゲティ	17(火)	旧正 まめに よろこぶ クファジュー シー	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 きびなごの カリカリ フライ ミートボールの トマトに べにいもパン	19(木)	せんぎりイリチー アセロラ ミルク くろまい ごはん シカムドウチ	20(金)	ひじきサラダ ★ミルマーク (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	E 657 P 23.1 F 26.5	E 682 P 25.3 F 23.2	E 581 P 19.9 F 16.5	E 677 P 22.2 F 22.5				
こ ん だ て	中学校	E 800 P 28.5 F 32.6	E 746 P 25.8 F 29.6	E 770 P 28.5 F 25.4	E 697 P 23.2 F 18.6	E 796 P 25.7 F 25.5				
	23(月)	天皇誕生日	24(火)	チャプチ ひじきしゅうまい きびごはん せんぎりだい こんのスープ	25(水)	ソルベ(ブルーシールさんより 無償提供です) シークワーサー とうにゅう だいふく (小1~小5、中1~2) さんしょくあえ うっちゃん とうふハンバーグ ライス のろしソースかけ	26(木)	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	27(金)	おからイリチー オーツミルクムース ゆかりむぎ もずくの みそしる
こ ん だ て	小学校	E 602 P 25.3 F 15.2	E 685 P 21.5 F 25.3	E 745 P 30.6 F 31.4	E 582 P 17.2 F 17.6					
	中学校	E 710 P 28.7 F 16.3	E 778 P 24.4 F 28.0	E 834 P 34.0 F 34.5	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「畠の肉」とも呼ばれています。

今日は豆まきに加え、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・ミルマーク
沖縄そば、ステーキ

《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
沖縄そば、ステーキ