

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

給食指導目標

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。

天候等によって献立等に変更することがあります。

正しい食事のマナーを身につけよう



天久学校給食センター

TEL: 917-3464

FAX: 867-9012

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	21.2~32.5 g	14.4~21.7 g
中学校	830	27~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	節分と行事		節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔は、冬から春へと変わる立春を新しい年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。			
こ ん だ て	2(月) 天久6-3 献立	3(火) 節分	4(水)	5(木)	6(金)	
	りんご 牛乳 しらすとキャベツのサラダ むぎごはん マーボー豆腐	せつぶんまめ ツナマヨ ネーズあえ てまきのり しぐれに すめし はんぺんのすまじる	タマナーチャンブルー てづくり ふりかけ むぎごはん とりにくとだい こんのしるもの	とうにゅうと いちごのパンナコッタ キャベツのメンチカツ スパゲティ アーモンドサラダ ナポリタン	ひじきいため レバーいり しろごまつくね むぎごはん さけのぐだくさんじる	
一口 メモ	6-3 献立ポイントのコメント ・栄養バランスの重視 ・冬の寒さに負けないよう、ビタミン類もしっかりと入れた献立	節分では、健康を願い、豆まきをしたり恵方巻を食べたりします。手まきのりに好きな具をつぶんで食べましょう。	汁物は、昆布や鶏肉・かつお節のうま味が野菜にしみるよう、じっくり火にかけています。	サラダには、食感のアクセントになるよう、アーモンドを使っています。めん料理の日は特に、よくかむことを意識しましょう。	つくねに入っているレバーやひじきは、鉄分が多くふくまれます。貧血の予防になります。	
小学校	E 607 P 25.6 F 18.9	E 572 P 24.5 F 14.7	E 546 P 25.8 F 15.6	E 605 P 25.2 F 23.9	E 552 P 24.5 F 15.8	
中学校	E 728 P 30.0 F 21.3	E 672 P 27.7 F 15.8	E 651 P 29.8 F 17.4	E 710 P 30.5 F 27.6	E 648 P 28.0 F 16.9	
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
	レバニラいため さばのビリからやき ごはん はるさめスープ	ミニフィッシュ やさいかきあげ ごもく たきこみごはん あえもの	2月11日 建国記念日	マカロニのカントリーいため コカアあげパン(中学)にぐだんご べにいもパン(小学)のスープ	クーパイリチー まぐろのしょうがやき くろまいごはん なかみじる	
一口 メモ	にんにくやしょうが、にらの香りで、レバーが苦手な人も食べやすいと思います。ぜひ一口チャレンジしましょう!	かきあげには、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎくなどの野菜が入っています。		中3-6リクエストで1位だった『ココアあげパン』!パンが油をすわないよう、サッと高温の油であげます。	天久小十三祝いのお祝膳です。トウシーピーとは、生まれた日から12年目ごとに回ってくる数え年をいいます。	
小学校	E 606 P 26.4 F 21.4	E 563 P 19.6 F 17.7		E 589 P 24.4 F 20.7	E 520 P 27.1 F 14.2	
中学校	E 734 P 29.0 F 21.2	E 673 P 22.2 F 22.1		E 750 P 30.2 F 29.1	E 635 P 30.0 F 18.3	
こ ん だ て	16(月)	17(火) 旧正月	18(水)	19(木)	20(金)	
	チョコスコーン ドライカレー(むぎごはん) やさいスープ	からしなつのツナあえ さばのシークヮーサーやき きびごはん イナムドウチ	バナナ(中のみ) まめサラダ べにいもパン(中学)ふゆやさいのコカアあげパン(小学)クリームに	れんこんのあえもの カエリとアーモンドのこくとうがらめ ごはん にくじが	デコポン ぶたキムチどんじゃがいもの(むぎごはん) サラダ	
一口 メモ	カレーの香辛料で、食欲もアップ!元気良く一週間をスタートしましょう!	今日は旧暦の正月です。漁業のさかんな地域では、旧暦を大切にして、旧正月をお祝いします。	小6リクエストで人気だった『ココアあげパン』です。ほうれん草やパッコリなど、冬が旬の野菜を、クリーム煮に使っています。	頭からしっぽまで食べられる小魚はカルシウムが多く、また、かみごたえもあるので、歯の健康にもいい効果があります。	頭がボコッとした形がかわいらしい『デコポン』。さわやかな香りと、濃い甘みがとても美味しい、季節限定のみかんです。	
小学校	E 673 P 20.7 F 19.7	E 597 P 27.6 F 14.7	E 627 P 24.7 F 23.8	E 565 P 23.6 F 13.3	E 573 P 19.8 F 17.3	
中学校	E 806 P 24.3 F 22.0	E 722 P 36.2 F 21.5	E 804 P 27.1 F 21.3	E 675 P 27.2 F 14.4	E 681 P 22.9 F 19.4	
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日振替休	24(火)	25(水)	26(木)	27(金) 天久6-4 献立	
		めん はるまき みそラーメン(しる)	シーケワーサーソルベ(小6・中3のみ) アーモンド(小6・中3以外) アーサイりあつやきたまご うっちゃんごはん あつあげのすみそあえ	ささみとれんこんのあえもの さばのたつたあげ きびごはん じゃがいものみそしる	ほうれんそうとベーコンのソテー まぐろのマスタードやき コッペパン クリームコーンスープ	
一口 メモ	天久小6年生リクエストの『ラーメン』です。ラーメンのだしは、かつおぶしと豚骨で、じっくりていねいにっています。		沖縄県の小学6年・中学3年へ、卒業をお祝いする気持ちをこめてブーリーシールより「アイス」の無償提供があります。	シャキッとした食感がおいしい『れんこん』。あなたがいっている理由は…給食の放送で続きをお話しします。	6-4 献立ポイントのコメント ・栄養バランスの整った、みんなが喜ぶ献立・旬のほうれん草を使い、いろいろも考えた献立	
小学校	E 668 P 25.6 F 26.2	E 574 P 23.1 F 20.9	E 655 P 25.4 F 26.1	E 587 P 29.9 F 21.0		
中学校	E 716 P 28.4 F 27.4	E 668 P 27.5 F 23.7	E 747 P 27.5 F 27.6	E 692 P 32.9 F 26.6		