

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。

鏡原学校給食センター
TEL: 917-3492

◆2月の目標◆
食品ロスを減らそう
豆の種類やその働きを知ろう



基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

	2(月)	3(火) 節分(せつぶん)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	<p>いちごプリン はるさめサラダ まーぼー だいらん むぎごはん</p>	<p>せつぶん 節分あおりのビーンズ ぎゅうどん (むぎごはん) いわしの つみれじる</p>	<p>★チーズサラダ ★ハンバーグ ★ABC スープ ★パーガーパン</p>	<p>シマナーのツナあえ もずくいりあつやきたまご ごはん につけ</p>	<p>★フルーツポンチ ★むぎごはん ★チキンカレー</p>
	<p>水がつめたい日も、せっけんで洗い、ぬい手をあらってからきゅうしょくじゅんぴにとりかかります。</p>	<p>今日は、節分(せつぶん)です。みなさんは、節分といわしの関係を知っていますか？</p>	<p>今日は、リクエストメニューいっぱいのごんだてです。パンにハンバーグをはさんで、ハンバーガーとして食べることもできます。</p>	<p>冬に旬(しゅん)をむかえる「だいこん」と「シマナー(からしな)」をつかったごんだてです。</p>	<p>リクエスト主食2位のカレーと、リクエストデザート1位のフルーツポンチです。給食目標にあわせてカレーに白いんげん豆が入っています。</p>
小学校	E 607 P 21.7 F 16.6	E 671 P 32.3 F 21.9	E 829 P 32.7 F 28.0	E 608 P 28.3 F 19.5	E 658 P 21.6 F 16.9
中学校	E 721 P 25.6 F 19.2	E 811 P 39.1 F 25.7	E 736 P 30.8 F 29.1	E 717 P 32.4 F 21.9	E 796 P 25.2 F 19.3
こ ん だ て	<p>9(月) はるまき ヨーグルト ★野菜たっぷりしょうゆラーメン めん・スープ・ぐ(やさしいため)</p>	<p>10(火) かみかみごんだて ひじきいため わかざきフリッター (小学校2本)(中学校3本) もちきびごはん こうやどうふの みそじる</p>	<p>11(水) 建国記念の日 【今月の欠食予定日】 欠食予定なし</p>	<p>12(木) パパイヤイリチー レバーいりごまつね (小学校1こ)(中学校2個) おぎごはん さかなじる</p>	<p>13(金) ブロッコリーとマカロニのサラダ チーズ ★ココアあげパン ★ふゆやさいの ポトフ</p>
	<p>中3&小6リクエスト主食3位の「ラーメン」は、かつおとぶたでじっくりダシをとり、たっぷりのやさいをつかいました。</p>	<p>よくかむことをいしきていただきます。※わかざきは、たまごが入っていることがあるので、魚卵アレルギーの人は気をつけましょう。</p>	<p>魚汁の赤魚は、魚の加工時に出る「はじっこ」の部分を活用しました。ちょっとだけSDGsな汁物です。</p>	<p>中3&小6リクエスト主食 第2位は「ココアあげパン」でした♪1位の「きなこあげパン」は来月登場予定です。</p>	
小学校	E 695 P 27.2 F 27.9	E 594 P 23.5 F 18.5	E 580 P 25.1 F 16.6	E 600 P 27.1 F 25.0	
中学校	E 797 P 31.9 F 29.5	E 729 P 28.6 F 22.3	E 737 P 31.7 F 21.2	E 743 P 33.0 F 29.8	
こ ん だ て	<p>16(月) 骨太(ほねぶと)ごんだて ミルメーク ちぐさあえ いわしのうめみそ カルシウムごはん ごじる</p>	<p>17(火) チンジャオロースー おとうふしゅうまい おぎごはん はるさめ スープ</p>	<p>18(水) ★米粉のとうにゅうプリンタルト ほうれんそうオムレツ スパゲティ ナポリタン アーモンド サラダ</p>	<p>19(木) 琉球料理の日 タンカン せんぎりイリチー ★もちきびごはん ★イナムドゥチ</p>	<p>20(金) かみかみごんだて うまかってん しろみざかなフライ ★キムタクごはん ★ごましおナムル</p>
	<p>成長期のみなさんに大切な「カルシウム」をたっぷりとることができる「骨太(ほねぶと)ごんだて」です。</p>	<p>チンジャオロースーは、「ピーマン」おにくをほそぎりにして、いためた中華料理(ちゅうかりょうり)です。</p>	<p>デザートは、リクエスト2位のプリンタルトです。卵・乳・小麦を使わずに、「米粉」と豆乳で作ったデザートです。</p>	<p>今日は、琉球料理の日です。リクエストの多いイナムドゥチにしました。イリチーの「きりぼしだいこん」もおいしいですよ。</p>	<p>中3&小6リクエスト主食3位の「キムタクごはん」と、中3リクエスト副菜1位の「ナムル」をくみあわせました。</p>
小学校	E 601 P 24.9 F 16.7	E 612 P 24.4 F 19.5	E 680 P 24.2 F 33.2	E 557 P 23.1 F 12.9	E 672 P 23.1 F 28.4
中学校	E 716 P 29.4 F 18.9	E 721 P 29.2 F 21.5	E 817 P 29.3 F 40.0	E 668 P 27.5 F 14.3	E 777 P 25.4 F 31.2
こ ん だ て	<p>23(月) 天皇誕生日</p>	<p>24(火) ごもくきんぴら さばのしおこうじやき おぎごはん アサとあさりの すましじる</p>	<p>25(水) 【小6・中3のみ】 卒業お祝いアイス ブルーシールさん 寄贈品 ★ごまじゃこあえ ★とりのからあげ おぎごはん じゃがいもの みそじる</p>	<p>26(木) りんご ★もずくどん ★クーリジシ (むぎごはん)</p>	<p>27(金) 受験生応援献立 ★チキンチーズ勝つ! (チキンチーズカツ) 合格ももち チョコドーナツ 受かれ〜!ピラフ (カレーピラフ) 頑張るぞ〜!サラダ (ガルバンゾーサラダ)</p>
		<p>すましじるに入っている「あさり」には、「鉄分(てつぶん)」というえいようそが おおく ふくまれています。</p>	<p>リクエスト主菜1位の「からあげ」です!卒業生のみなさんへ、ブルーシールさんからソルベのプレゼントをいただきました。</p>	<p>ごはんメニューでリクエスト1位の「もずく丼」は、一人あたり約30gの県産もずくを使っています。</p>	<p>入試を控えた中3生へ向けた応援献立です。すべてのメニューに応援の気持ちを込めましたのガルバンゾーとは、ひよこ豆のことです。</p>
小学校	E 601 P 28.1 F 19.7	E 665 P 27.7 F 19.2	E 635 P 24.9 F 21.8	E 700 P 23.7 F 29.1	
中学校	E 724 P 33.6 F 22.8	E 784 P 32.9 F 21.9	E 764 P 29.5 F 25.6	E 854 P 28.4 F 36.0	

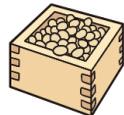
給食「豆」知識

大豆は、「畑の肉」とよばれるくらい栄養が豊富!大豆、とうふ、あつあげ、納豆...毎日大豆や大豆製品を食べよう!



節分 豆ちしき

ふくまめ
福豆



せつぶん だいつ
節分(せつぶん)にいた大豆をまくのは、
あやむ さいがい
災いや災害をもたらす鬼の目を
うちまら 打ち払うためだといわれます。
まめ 豆
豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

★マークがついている献立は、リクエスト献立です。

小学校6年生と中学校3年生の皆さんに、卒業前にもう一度食べたい給食のリクエストアンケートを行いました。主食・主菜・副菜・汁物・琉球料理・デザート各料理のリクエストトップ3のメニューが2~3月の給食に登場します。お楽しみに♪

中学校3年生 リクエスト1位の料理

もずく丼、きなこあげパン
からあげ、ナムル
なかみ汁、フルーツポンチ



小学校6年生 リクエスト1位の料理

もずく丼、タコライス
きなこあげパン、からあげ
ABCスープ、なかみ汁、
フルーツポンチ

