

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。



食品群	体内での働き
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
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	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こんげつ きょうしゅくめいよう
今月の給食目標

- 給食時間をふりかえろう
- 好き嫌いをなく食べることができたか考えよう

2月3日 節分のはなし...豆

豆は太古から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお粥など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。

リクエスト給食結果発表!

6年生のみなさん、アンケートありがとう!

- あげパン
- おきなわそば
- ラーメン
- カレーライス
- ハニートースト

★マークがついているメニューは、高良小、宇栄原小の6年生のリクエスト給食です。
今月の献立に入っていないメニューは、3月に登場します。お楽しみに!6位以下のメニューもいくつか取り入れています◎

	2(月)	3(火) せつぶん 節分	4(水) りっしゅん 立春	5(木)	6(金)
こんだて	<p>★アセロラゼリー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>きびごはん マーボーだいこん</p> <p>今日から2月がスタートです。今が旬の大根をたっぷり入れたマーボー大根です。</p>	<p>せつぶんまめ</p> <p>◎たまごずし</p> <p>◎たまごやき</p> <p>◎すめし</p> <p>◎ソナサラダ</p> <p>◎あさりのあかだし</p> <p>今日は節分です。えぼうまきのように、たまごずしをいただきます。今年の方角は南南東です。</p>	<p>いもてんぷら</p> <p>とりめし</p> <p>ほうれんそうのしらあえ</p> <p>暦では春の始まりです。立春の日は白いものを食べるといいと言われているよ。</p>	<p>ひじきいため</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>きびごはん とんじる</p> <p>ひじきはカルシウムや食物せんいなど、不足しがちな栄養がたっぷり。ごはんもすすむよ。</p>	<p>チキンナゲット</p> <p>トマトソース</p> <p>いりとりポテト</p> <p>スパゲティ サラダ</p> <p>めんるいの時は早食いになりがちです。消化にいいように、よくかんでたべましょうね。</p>
小学校	E 633 P 23.2 F 18.8	E 643 P 30.2 F 17.9	E 571 P 20.2 F 19.7	E 612 P 26.9 F 17.8	E 541 P 23.0 F 21.5
こんだて	<p>りんご</p> <p>★にくそぼろどん</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>人気メニューのそぼろ丼。食べやすく栄養もしっかりとれるので、うちでもおすすめメニューです。</p>	<p>こくとうパン (たから小)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>★ハニートースト チキンのトマトに (うえはら小)</p> <p>リクエストの多かったハニートーストです。今日は宇栄原小です。お楽しみに!</p>	<p>2月11日 建国記念の日</p>	<p>バレンタインデー (2/14)</p> <p>★チョコクレープ</p> <p>チキンライス ごぼうサラダ</p> <p>ちょっと早めのバレンタインデーです。給食センターから大好きなみなさんへ、愛をこめて(♡)</p>	<p>にくじゃが</p> <p>いわしのうめふうみあげ</p> <p>きびごはん こうやどうふのみそしる</p> <p>いわしは1人2尾(び)です。うめ味の衣で、魚が苦手な人も食べやすいですよ。</p>
小学校	E 634 P 23.3 F 17.6	E 538 P 21.8 F 18.6		E 659 P 21.1 F 25.8	E 618 P 24.8 F 17.1
こんだて	<p>16(月) トウシヌユール(旧の大晦日)</p> <p>★にくやさいそば</p> <p>ごはん まぐろカツ</p> <p>リクエスト第2位の、にくやさいそばです。今日は旧暦のおおみそかなので、としこしそばですね。</p>	<p>たんかん</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>黒米ゆかりごはん ★なかみじる</p> <p>今日は旧正月なので、琉球料理のお祝い料理です。なかみじるもリクエストがありました!</p>	<p>★フルーツしらたま</p> <p>ごはん ★チキンカレー</p> <p>リクエスト第4位のカレーと、フルーツしらたまです。しらたまはよくかんでたべてね。</p>	<p>こまつなどじゃこのあえもの</p> <p>グルクンのかおりあげ</p> <p>きびごはん だいこんブシ</p> <p>うちなーぐちクイズ♪「ブシ」とはどんな料理?①みそしる②みそに③みそいため</p>	<p>チンジャオロース</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>きびごはん ちゅうかコーンスープ</p> <p>今日は中華よりです。ニラは、つかれを回復してくれる「アリシン」がほうふです。</p>
小学校	E 583 P 31.4 F 23.6	E 551 P 23.9 F 15.0	E 638 P 21.2 F 12.7	E 609 P 28.2 F 17.2	E 600 P 25.1 F 14.3
こんだて	<p>23(月) 天皇誕生日</p>	<p>24(火) にくだんご</p> <p>アーモンド</p> <p>ごもくチャーハン ちゅうかサラダ</p> <p>アーモンドはビタミンEがたっぷり。体を元気に、お肌もきれいに☆おやつにもおすすめです。</p>	<p>25(水) シークワーサーソルベ (6年生)</p> <p>シークワーサーゼリー (1年生~5年生)</p> <p>ごはん ★ハヤシライス</p> <p>今日は6年生のみ、卒業のお祝い。シークワーサーソルベがあります。5年生まではゼリーだよ。</p>	<p>26(木) スティックチーズ</p> <p>こくとうパン (うえはら小)</p> <p>ブロッコリーソテー</p> <p>★ハニートースト しらはなまめ (たから小) スープ</p> <p>リクエストの多かったハニートーストです。今日は高良小です。お楽しみに!</p>	<p>27(金) とりにくときゅうりのうめサラダ</p> <p>サバのさいきょうやき</p> <p>きびごはん かきたまじる</p> <p>週に2回は食べたいお魚料理。サバはDHA・EPAがとれて成長期にはぜひ食べてほしいです。</p>
小学校	E 554 P 20.0 F 19.7	E 643 P 21.1 F 18.1	E 606 P 25.7 F 25.3	E 612 P 28.7 F 18.5	

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、期日までに納めましょう。
※那覇市給食センターのホームページに献立表及び詳細献立表を掲載しています。(毎月、前月の末頃に掲載)