

令和8年

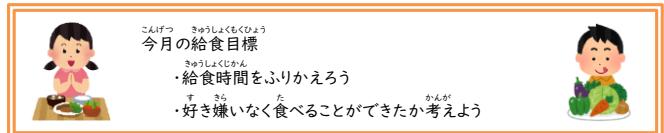
2月 の予定献立表

※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。



食品群	体内でのはたらき
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

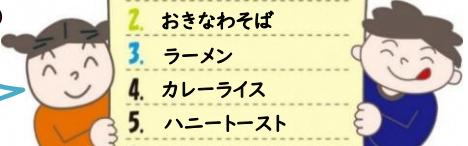
学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g



2月3日 せつぶん 節分のはなし...豆(まめ)

豆は古昔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一緒に同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。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ございます！

★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よ♪

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
<p>★アセロラゼリー 牛乳</p> <p>もやしのナムル</p> <p>きびごはん マーボー大いこん</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 牛乳</p> <p>◎てまきずし ◎なっとう ◎てまごのり ◎たまごやき ◎すめし</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てまきずしをいただきましょう。今年の方角は南南東です。</p>	<p>いもてんぶら 牛乳</p> <p>とりめし</p> <p>ほうれんそうのしらあえ</p> <p>立春</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 牛乳</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>きびごはん</p> <p>どんじる</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 牛乳</p> <p>トマトソース スパゲティ サラダ</p> <p>めんるいの時は早食いになります。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
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<p>りんご 牛乳</p> <p>★にくそぼろどん にくそぼろどんのぐ ↓かりそべる</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るので、おうちでもおすすめメニューです。</p>	<p>こくどうパン (たから小) 牛乳</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>ハートのハンバーグ 牛乳</p> <p>★チョコレート 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まへ、愛をこめて(^^)</p>	<p>にくじやが 牛乳</p> <p>いわしのうめふうみあげ 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
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<p>トウシヌユール(旧の大晦日) 牛乳</p> <p>★にくやさいそば ・めん ・にくやさいいため ・しる ↓どんぶりにもりつける 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、とこしそばですね。</p>	<p>きょうしうがつ 旧正月 たんかん 牛乳</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 牛乳</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。しらたまだんごはよくかんでたべてね。</p>	<p>こまつなとじやこのあえもの グルクンのかおりあげ 牛乳</p> <p>きびごはん だいこんブシー</p> <p>うちなーぐちクイズ♪「ンブシー」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 牛乳</p> <p>にらまんじゅう 牛乳</p> <p>きびごはん ちゅうかコーンスープ</p> <p>今日は中華りょうりです。ニラは、つかれを回復してくれる「アシン」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
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
<p>天皇誕生日</p> <p>アーモンド 牛乳</p> <p>にくだんご 牛乳</p> <p>ごもくチャーハン 牛乳</p> <p>ちゅうかサラダ 牛乳</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>にくだんご 牛乳</p> <p>シーケンサーソーレベ (6年生)</p> <p>シーケンサーゼリー (1年生~5年生)</p> <p>チーズサラダ 牛乳</p> <p>ごはん ★ハヤシライス 牛乳</p> <p>今日は6年生のみ、卒業のお祝いでシーケンサーソーレベがあります。5年生まではゼリーだよ♪</p>	<p>★シーケンサーソーレベ (6年生)</p> <p>牛乳</p> <p>チーズサラダ 牛乳</p> <p>ごはん ★ハヤシライス 牛乳</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>ステックチーズ 牛乳</p> <p>こくどうパン (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 (たから小)</p> <p>しろはなまめ スープ 牛乳</p>	<p>とりにくきゅうりの うめサラダ 牛乳</p> <p>サバのさいきょうやき 牛乳</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)