

※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。



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	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

こ ん だ て	2(月)		3(火) 節分		4(水)		5(木)		6(金)	
	小学校	E 612 P 25.1 F 19.4	E 624 P 27.0 F 18.0	E 592 P 23.1 F 22.6	E 564 P 26.7 F 19.4	E 640 P 25.0 F 19.0				
中学校	E 738 P 29.7 F 22.5	E 731 P 30.8 F 19.6	E 734 P 26.9 F 26.7	E 679 P 32.9 F 23.0	E 778 P 30.0 F 22.0					
こ ん だ て	9(月)		10(火)		11(水)	<p style="text-align: center; border: 2px solid green; padding: 5px;">建国記念の日</p>	12(木)		13(金) バレンタイン献立	
	小学校	E 585 P 24.7 F 17.8	E 588 P 21.3 F 16.8		E 565 P 23.7 F 20.6	E 696 P 24.7 F 27.4				
中学校	E 700 P 29.4 F 19.9	E 734 P 25.6 F 19.1		E 760 P 27.0 F 31.4	E 863 P 30.5 F 33.8					
こ ん だ て	16(月)		17(火)		18(水)		19(木) 琉球料理の日		20(金)	
	小学校	E 637 P 23.5 F 18.9	E 659 P 23.7 F 29.1	E 609 P 25.1 F 24.5	E 527 P 21.9 F 14.5	E 584 P 22.6 F 22.0				
中学校	E 810 P 28.6 F 22.1	E 788 P 27.7 F 32.5	E 708 P 28.8 F 27.0	E 665 P 26.2 F 16.8	E 679 P 27.1 F 24.7					
こ ん だ て	【2月欠食予定】	<p>2月5~6日... 大道小5年 (自然教室) 2月13日... 大道小3・4年 (観劇鑑賞)</p>	24(火)		25(水)		26(木)		27(金)	
	小学校	E 625 P 21.7 F 18.8	E 544 P 22.4 F 15.1	E 601 P 23.7 F 15.3	E 669 P 27.0 F 27.1					
中学校	E 752 P 25.7 F 21.9	E 690 P 27.3 F 17.0	E 747 P 28.6 F 17.2	E 795 P 32.4 F 31.9						

豆の優れた栄養価

【栄養指導目標】

「豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう」

豆には、大豆・あずき・いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆・そら豆・レンズ豆などがあります。栄養のバランスが良く、特に食物繊維は、どの豆にも多く含まれています。苦手なものでも一口は、食べてみましょう！

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1月・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。献立表にある★印はリクエスト給食です。

【与儀小】

- 1位...きなこあげパン
- 2位...カレー
- 3位...沖縄そば

【大道小】

- 1位...ココアあげパン
- 2位...ミミガーの和え物
- 3位...肉野菜そば

【壺屋小】

- 1位...あげパン
- 2位...サイコロステーキ
- 3位...カレー、ハヤシライス

【真和志中】

- 1位...ココアあげパン
- 2位...肉野菜そば
- 3位...カレーライス

フルーツポンチ