

平成31年 2月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に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。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

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

節分

節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけを用いようになりました。節分に炒り豆を年の数や、年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「いわしがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。



中学3年生リクエスト給食

	(主食の部)	(おかずの部)	(デザート部)
砂川中	〈1位〉揚げパン 〈2位〉ゆかりご飯 〈3位〉宮古そば	グルクンの唐揚げ 肉じゃが 鶏肉の照り焼き	ケーキ チーズ大福 フルーツ白玉
西城中	〈1位〉ジャージャー麺 〈2位〉ピピンパ 〈3位〉揚げパン	肉まん 焼き肉 魚ソーメン汁	チーズ大福 かぼちゃムース ライチゼリー
城辺中	〈1位〉揚げパン 〈2位〉味噌カツ丼 〈3位〉宮古そば	唐揚げ 肉じゃが ポテトサラダ	原宿ドック ケーキ アイス

2・3月に登場!

1(金) 節分献立

手巻き寿司(すめし) (◎卵・ウインナー) たくあん和え
手巻き用焼きのり キャベツのみそ汁 節分豆 牛乳
牛乳のり、あつあげ、麦みそ 玉子焼き、ウインナー、節分豆 精白米、きびあまとう、ごま、じゃがいも
キャベツ、しいたけ、にんじん、きゅうり、たくあん

恵方を向いて食べるも縁起が良いとされています。今年の恵方は東北東です。

牛乳用と食肉用の牛は異なります。日本の牛乳はホルスタインという種類の牛が主です。

	4(月)	5(火) 旧正月	6(水)	7(木)	8(金)
こ ん だ て	麦ごはん マーボー大根 きくらげの中華サラダ 彩り野菜とトマトの春巻 牛乳 <small>きくらげは見た目にみずみずしく、きのこの1種です。スープでは乾燥したものが使われることが多いです。</small>	黒米ごはん 中身汁 千切りイリチー グルクンの唐揚げ たんかん 牛乳 <small>中身汁はお祝いのお席で食べられる沖縄の郷土料理です。</small>	わかめごはん 大根のすまし汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃと枝豆の煮物 ライチゼリー 牛乳 <small>かぼちゃには黒部芋に次ぎせないビタミンが多く含まれています。</small>	揚げパン グリーンピースのポターージュ コールスローサラダ ネーブル 牛乳 <small>グリーンピースは小さいながらも食物繊維やビタミンが多く含まれています。</small>	五穀米入りごはん 鶏ごぼう汁 焼き肉 りんご 牛乳
あ か	牛乳、とり、だいず、とうふ、赤みそとリレバー	牛乳、ぶたにく、なかみ、かまぼこ、こんぶ、グルクン	牛乳、わかめ、とうふ、とり	牛乳、きなこと、とり、ロースハム	牛乳、とり、きゅうり、麦みそ
き	精白米、むぎ、サラダ油、きびあまとう、ごま油、でんぷん、ごま、春巻	精白米、黒米、サラダ油、きびあまとう、でんぷん	精白米、むぎ、きびあまとう、ライチゼリー	コッパン、サラダ油、三温糖、黒糖、アーモンド、きびあまとう、マーガリン、こむぎこ、ドレッシング	精白米、五穀米、サラダ油、きびあまとう
み ど り	だいごん、にんじん、たまねぎ、グリピース、しいたけ、きくらげ、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、切干大根、にんじん、たんかん	だいごん、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、えだ豆、しいたけ、にんにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、グリピース、キャベツ、きゅうり、コーン、ネーブル	ごぼう、だいごん、えだ豆、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、りんご、ピーマン、にんにく、しょうが、えのきたけ
小 学 校 中 学 校	E: 694 P: 22.2 F: 21.9 E: 782 P: 26.6 F: 23.7	E: 658 P: 24.0 F: 20.4 E: 803 P: 34.0 F: 23.9	E: 651 P: 22.9 F: 17.7 E: 789 P: 27.9 F: 17.9	E: 688 P: 23.9 F: 28.0 E: 863 P: 29.9 F: 33.8	E: 605 P: 22.5 F: 16.9 E: 734 P: 27.3 F: 19.8
こ ん だ て	建国記念の日	麦ごはん 魚ソーメン汁 大根のそぼろ炒め 納豆みそ ネーブル 牛乳 <small>大根は冬が旬の野菜です。煮たり、スープに入れたり、和え物にしたりといろいろな調理ができます。</small>	麦ごはん 汁ビーフン ◎厚揚げの中華炒め ひとくち肉まん 牛乳 <small>ビーフンは中国南部で発祥したもので、うるち米から作られます。アジアの多くで食べられています。</small>	スパゲティミートソース 野菜スープ ポテトサラダ 原宿ドック 牛乳 <small>じゃがいもにふくまれるビタミンはでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいです。</small>	ゆかりごはん ◎卵とわかめのみそ汁 いわし甘露煮 白菜のおかか和え ネーブル 牛乳 <small>白菜の旬は11~2月です。沖縄での生産は少なく、全国では茨城県で最も多く生産されています。</small>
あ か	牛乳、ぶたにく、ちくわ、チリメン	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、ロースハム、ひよこ豆	牛乳、ぶたにく、とり、えび、あつあげ	牛乳、とり、だいず、紅麹ハム	牛乳、たまご、とうふ、麦みそ、わかめ、いわし甘露煮、糸けずり
き	精白米、むぎ、じゃがいも、きびあまとう、サラダ油、ごま、ごま油	精白米、むぎ、サラダ油、きびあまとう	精白米、むぎ、ビーフン、ごま油、肉まん、サラダ油、きびあまとう、でんぷん	スパゲティ、オリーブ油、きびあまとう、じゃがいも、原宿ドック、たまごなしまヨネーズ	精白米、むぎ、きびあまとう、ごま油
み ど り	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、うめいんげん、だいごん、りんご	えのきたけ、ねぎ、だいごん、にんじん、からしな、しめじ、長ねぎ、しいたけ、しょうが、ネーブル	にんじん、はくさい、きくらげ、にんにく、ほうれんそう、たまねぎ、にんにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト、マッシュルーム、パセリ、はくさい、にんにく、セロリ、きゅうり、コーン	たまねぎ、しめじ、はくさい、ゆかり、にんじん、きゅうり、ネーブル
小 学 校 中 学 校	E: 604 P: 22.2 F: 12.9 E: 734 P: 26.8 F: 13.2	E: 540 P: 23.3 F: 14.8 E: 658 P: 36.0 F: 16.6	E: 640 P: 24.3 F: 14.1 E: 771 P: 28.3 F: 14.5	E: 686 P: 28.7 F: 27.4 E: 825 P: 34.3 F: 32.2	E: 601 P: 23.1 F: 17.2 E: 726 P: 27.6 F: 19.8
こ ん だ て	18(月) 麦ごはん 肉じゃが 大根としらすの梅和え りんご 牛乳 <small>しらすなどの小魚は煮まで食べられるため、カルシウムを補うのに適しています。</small>	19(火) 食育の日 宮古そば ハワイヤサラダ ネーブル 牛乳 <small>宮古そばは本土のそばとは異なり、小麦粉からできています。種は細くちぢれがのびがとちょうです。</small>	旧十六日	21(木) 宮古島市統一災害献立 救給カレー(非常食) 豚汁(炊き出し風) 海藻サラダ(乾物) 黄桃(缶詰) パン缶※中学校のみ 牛乳 <small>災害時の食事は食糧と違い、体験してみよう</small>	22(金) きのこリゾット ジャーマンポテト ホキのレモンペッパー焼き バナナ 牛乳 <small>リゾットはイタリアを代表する料理です。お米をバリエーションで炒めて、お肉や野菜のブイヨンで煮立てて作ります。</small>
あ か	牛乳、ぶたにく、ちくわ、チリメン	牛乳、かまぼこ、ぶたにく、ロースハム、ひよこ豆	牛乳、ぶたにく、とり、えび、あつあげ	牛乳、とり、だいず、赤みそ、とうふ、ツナ、チリメン	牛乳、生クリーム、チーズ、ホキ、ベーコン、ウインナー
き	精白米、むぎ、じゃがいも、きびあまとう、サラダ油、ごま、ごま油	宮古そば、サラダ油、きびあまとう、ドレッシング	精白米、むぎ、ビーフン、ごま油、肉まん、サラダ油、きびあまとう、でんぷん	救給カレー、じゃがいも、ドレッシング	精白米、オリーブ油、バター、じゃがいも
み ど り	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、うめいんげん、だいごん、りんご	ねぎ、ハワイヤ、きゅうり、パイン、にんにく、しょうが、ネーブル	にんじん、はくさい、きくらげ、にんにく、ほうれんそう、たまねぎ、にんにく	だいごん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、もも	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、パセリ、バナナ
小 学 校 中 学 校	E: 604 P: 22.2 F: 12.9 E: 734 P: 26.8 F: 13.2	E: 540 P: 23.3 F: 14.8 E: 658 P: 36.0 F: 16.6	E: 640 P: 24.3 F: 14.1 E: 771 P: 28.3 F: 14.5	E: 545 P: 20.3 F: 23.8 E: 881 P: 26.4 F: 40.6	E: 535 P: 21.7 F: 21.4 E: 643 P: 25.6 F: 25.6
こ ん だ て	25(月) 麦ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ かぼちゃムース 牛乳 <small>マカロニは形によって名前が違います。今日の形はエリボと書きます。</small>	26(火) 麦ごはん 山東菜となまり節のみそ汁 ◎麩ちゃんぶるー グレープフルーツ 牛乳 <small>山東菜は沖縄の葉野菜の1つです。カルシウムが多いのがとちょうです。</small>	27(水) 玄米入りごはん 石狩汁 きんぴられんこん 鶏肉のからあげ ネーブル 牛乳 <small>れんこんは皮の中で育ちます。皮上の空気を程まで取り入れるため、穴があいています。</small>	28(木) ジャージャー麺 きのこ豆腐の中華スープ 揚げもち 牛乳 <small>ジャージャー麺は中国料理の1つで、ゆでた中華麺に肉みそをかけたものです。</small>	<2月給食予定> 6日(水)・・・城辺小なかよし給食 20日(水)・・・旧十六日全校欠食 27日(水)・・・砂川小ふれあい給食
あ か	牛乳、ぎゅうにく、生クリーム	牛乳、なまり節、宮古みそ、ぶた、たまご、ぶたにく	牛乳、さけ、とうふ、白みそ、かまぼこ、とり	牛乳、とり、だいず、赤みそ、とうふ、とりにレバー	
き	精白米、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、サラダ油、マーガリン、マカロニ、かぼちゃムース、たまごなしまヨネーズ、きびあまとう	精白米、むぎ、サラダ油	精白米、玄米、さといも、きびあまとう、ごま、サラダ油、でんぷん	中華めん、サラダ油、ごま油、でんぷん、きびあまとう、揚げもち	
み ど り	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、にんにく	とうがん、さんとうさい、長ねぎ、にんじん、ら、キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ	だいごん、にんじん、長ねぎ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しょうが、にんにく、ネーブル	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、ほうれんそう、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	
小 学 校 中 学 校	E: 744 P: 24.4 F: 23.6 E: 900 P: 27.4 F: 27.3	E: 552 P: 25.9 F: 12.3 E: 679 P: 31.5 F: 13.3	E: 638 P: 23.8 F: 17.9 E: 777 P: 28.2 F: 20.5	E: 615 P: 28.2 F: 17.4 E: 736 P: 34.3 F: 20.7	

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。