



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

食品群	体内ではたらく
あかの食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる



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

こん だ て			1(水) 平小、南小、東小、北小、久小 鏡小、狩小、平中、北中、久中 鏡中、西中 リクエスト ★フルーツしらたま 鏡小、平中 リクエスト ★ブルーゴキどん (ごはんのうえにのせて食べてください) ごはん しまにんじんと きこのスープ	2(木) 久小 リクエスト ★かぼちゃサラダ 牛乳 チリミート コッペパン ベジタブルスープ	3(金) せつぶん 【節分】 せつぶんまめ いそかあえ 牛乳 いわししょうがに ごはん けんちんじる
	あか	きゅうにく、ベーコン、きゅうにゅう	ぶたにく、ぶたレバー、ミックスビーンズ、だいず、ハム、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、のり、いわし、きゅうにゅう、ちくわ、せつぶんまめ	
	みどり	でんぷん、ごまあぶら、しらたま、さとう、あぶら、こめ、ダイズゼリ	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、コッペパン	ごまあぶら、さとう、ごま、せとも、こめ	
	小学校	C 593 P 20.5 F 16.1	C 609 P 25.5 F 21.7	C 604 P 24.5 F 19	
	中学校	C 728 P 24.4 F 18.4	C 766 P 31.6 F 25.8	C 720 P 28.7 F 21.7	
こん だ て	6(月) ジュウルクニツ 旧十六日祭 ジュウルクニツ 旧十六日祭は しょうがつ あの世界のお正月 *給食はありません	7(火) オレンジ ほうれんそうオムレツ 牛乳 ジャンバラヤ ごまネーズサラダ	8(水) べいにも <small>むししょう、ていしょう</small> 【紅芋コロッケ無償提供】 ★クレープイリチー 牛乳 べいにもコロッケ ごはん ★とんじる 平中、北中、鏡中 リクエスト	9(木) 鏡小、平中 リクエスト ★こめこのカップケーキ 牛乳 やさいいりとりつくね ★スパゲティナポリタン スズキーニ のマリネ	10(金) 南小、鏡小、狩小 平中、北中 リクエスト チャプチェ 牛乳 ★はるまき ごはん ★ちゅうかスープ 東小 リクエスト
	あか	ハム、とりにく、ほうれんそうオムレツ、きゅうにゅう	こんぶ、かまぼこ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	やさいいりとりつくね、ウィンナー、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう	はるまき、ぎゅうにく、ぎゅうにゅう
	みどり	マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、ごま、こめ	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、あぶら、こめ、べいにもコロッケ	さとう、あぶら、スパゲティ、こめこのカップケーキ	ごまあぶら、さとう、あぶら、はるまき、ごま、こめ
	小学校	C 608 P 21.6 F 21.1	C 632 P 22.8 F 17.7	C 567 P 21.4 F 19.6	C 636 P 18.8 F 21.6
	中学校	C 756 P 26.4 F 26.1	C 738 P 27.1 F 19	C 662 P 24.5 F 22	C 788 P 22.4 F 25.8
こん だ て	13(月) みかん きんぴらにくだんご 牛乳 ひじきとだいずのごはん はりはりづけ	14(火) コッペパン・おうとう・チョコジャム (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中) オーロラ サラダ 牛乳 ★あげパン (平小・南小・平良中・鏡小中) ぶたもやし スープ	15(水) モーウイのうめサラダ 牛乳 さんまそれぞれ ごはん ★おでん 平中、西中 リクエスト	16(木) コッペパン・おうとう・チョコジャム (平小・南小・平良中・鏡小中) ささみの わふうサラダ 牛乳 ★あげパン (東小・北小中・西小中・狩小中・池小中・久小中) トマトスープ	17(金) しょうがい ひ 【みゃーく食材の日】 アロエゼリー ゴーヤーサラダ 牛乳 マグロフライ ごはん みゃーくしまカレー
	あか	かまぼこ、ぶたにく、だいず、ひじき、かつおぶし、ぎゅうにゅう、きんぴらにくだんご	ぶたにく、ハム、ぎゅうにゅう、きなこ	とりにく、かつおぶし、こんぶ、あつあげ、とびうお	ぶたにく、ツナ(マグロ)、ぎゅうにゅう、マグロフライ
	みどり	あぶら、ごま、こめ	ごまあぶら、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、あぶら、チョコジャム、コッペパン	ボール、ぎゅうにゅう、さんま	さとう、あぶら、チョコジャム、コッペパン
	小学校	C 618 P 21.3 F 20.8	C 553 P 20.8 F 22.2	C 611 P 29.9 F 17.8	C 540 P 21.3 F 20.8
	中学校	C 729 P 24.2 F 23.2	C 693 P 25.3 F 26.8	C 727 P 35.2 F 19.8	C 679 P 26.4 F 25
こん だ て	20(月) オレンジ はつがげんまいいり ひらつくね 牛乳 さけわかめごはん すみそあえ	21(火) シークワーサー ジャム パパイアのごまサラダ 牛乳 ほしがたポテト (小2コ、中3コ) なかよしパン ★クラムチャウダー 全小中 リクエスト	22(水) とうがんににつけ 牛乳 あじしおやき ごはん ★イナムドゥチ	23(木) てんのうたんじょうび 天皇誕生日 【2月の欠食予定】 14日(火) 東小3年欠食 24日(金) 平一小全欠食 東小全欠食 鏡原小全欠食	24(金) 平小、南小、東小、北小、久小 鏡小、西小、平中、北中、久中 鏡中、狩中 リクエスト ★プリン ★からあげ(小1コ、中2コ) 牛乳 ★ヤファラジュシー プロッコリー おかかあえ 平中、北中 狩中 リクエスト
	あか	みそ、かいそう、さけ、ぎゅうにゅう、わかめ、ちくわ、はつがげんまいいりひらつくね	ツナ(マグロ)、あざり、ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶらあげ、あじ、かまぼこ	とりにく、かつおぶし、ちりめん、ぎゅうにゅう、からあげ
	みどり	さとう、あぶら、ごま	じゃがいも、ねりごま、さとう、あぶら、ごま、なかよしパン、シークワーサージャム、ほしがたポテト	さとう、ごめ	さとう、あぶら、ごめ、プリン
	小学校	C 620 P 26.1 F 18.2	C 600 P 21 F 21.9	C 584 P 30.8 F 16.3	C 516 P 25.1 F 21
	中学校	C 719 P 29.5 F 19.2	C 757 P 26.3 F 27.2	C 737 P 41.5 F 19.6	C 695 P 34.7 F 30.7
こん だ て	27(月) みかん あつやきたまご 牛乳 とりごぼうごはん かいそうの ツナあえ	28(火) フレンチサラダ スライスチーズ 牛乳 ★ハンバーグソースかけ パーカーハウスパン ★ABCスープ 平小、南小、東小、久小 鏡小、平中、北中、久中 鏡中 リクエスト	だいず えい しょう 大豆の栄養パワー 大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、肩粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。	大豆からできる食品 豆腐 納豆 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) おから 豆乳 みそ しょうゆ	
	あか	とりにく、ツナ(マグロ)、かいそう、あつやきたまご、ぎゅうにゅう	ハンバーグ、チーズ		
	みどり	きゅうり、にんじん、しいたけ、モーウイ、ごぼう、パパイア、えだまめ、みかん	マカロニ、てんぷん、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、パーカーハウスパン		
	小学校	C 605 P 22.1 F 19	C 600 P 26.7 F 22.1		
	中学校	C 704 P 25.3 F 21	C 706 P 30 F 23.8		

※主食のごはんは「富士パン」「いちば」に製造配送を委託しています。(炊き込みごはん・ジュシー・リゾット・ヤファラジュシー等は平良調理場で作っています)
※パン類は「富士パン」「渡久山製パン」に製造配送を委託しています。