

令和8年 2月の予定献立表

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内ではたらき |
| 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 | | C=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|----------------|-----|---------|------------|------------|
| | 小学校 | 650kcal | 21.1～32.5g | 14.4～21.7g |
| | 中学校 | 830kcal | 27.0～41.5g | 18.4～27.7g |

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

FAX: 0980-77-8490




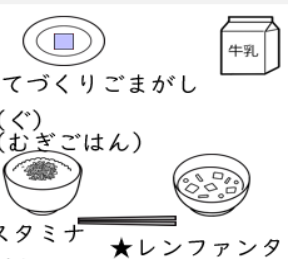
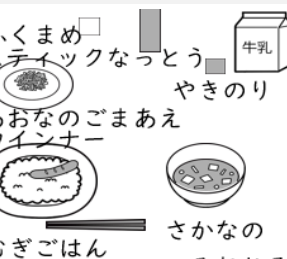

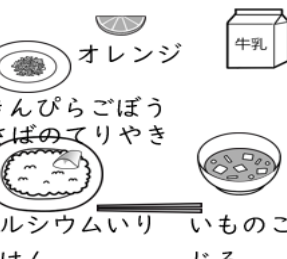

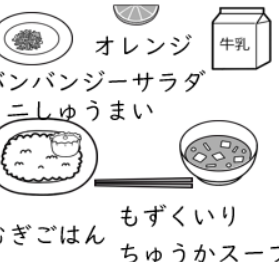


※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず 確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

※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。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

| | | | | | | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|
| こ ん だ て | 今月もリクエストメニューが登場します♪ 小学6年生と中学3年生を対象に、卒業するまでに もう一度食べたい、給食メニューのアンケートを取りました。 1位 揚げパン 2位 カレーライス 3位 宮古そば その他 タコライス、わかめご飯、ささみチーズ焼きなど リクエストメニューの日には  のマークがついています。 | | 2月3日の節分の日にちなんだ献立では、自分だけの恵方巻きを作ることができる内容になっています。自分だけのオリジナル恵方巻きを作って食べて、福を呼びましょう！  | | <div><div>2/20 (金)は  しょくざい みゃーく食材の日です！</div><div>この日の献立に使用している、 ぶた肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・なす・かぼちゃ・パパイヤ・きゅうり・まぐろ・アロエ は すべて宮古島市でとれたものです。 みゃーく食材盛りだくさんなので、 お楽しみに♪</div></div> | |
| | 2(月) 城辺小欠食  てづくりごまがし (ぐ) (むぎごはん) スタミナ ★レンファンタンどん | 3(火) 節分の日にちなんだ献立  ふくまめ スティックなっとう やきのり あおなごまあえ ウインナー むぎごはん さかなの つみれじる | 4(水)  やさいとベーコンの ガーリックソテー チキンのてりやき むぎごはん クラムチャウダー | 5(木)  きりぼしだいこんいため ちくわのオープンやき あわごはん チムシンジ | 6(金)  かいそうサラダ なっとうみそ むぎごはん とりにくのおつゆ | |
| こ ん だ て | 9(月)  まめサラダ ささみチーズやき むぎごはん ハヤシライス (ルウ) | 10(火)  オレンジ きんぴらごぼう さばのてりやき カルシウムいりごはん いものこじる | 11(水) 建国記念日 | | 12(木)  (ぐ) だいがくいも (めん) ジャージャーめん わかめスープ | 13(金)  りんご パパイヤのあえもの もずくいりあつやきたまご むぎごはん チリムッチじる |
| | 16(月)  ほうれんそうのおかかあえ とりつくね わかめごはん けんちんじる | 17(火)  ヌンクグワー ★てづくりうじらとうふ むぎごはん イナムドウチ | 18(水)  あべかわいも ★(ぐ) (むぎごはん) おやこどん あさりのみそじる | 19(木)  オレンジ バンバンジーサラダ ミニしゅうまい むぎごはん もずくいりちゅうかスープ | 20(金) みゃーく食材の日  アロエゼリー んまーんまサラダ マグロメンチカツ むぎごはん みゃーくしまカレー | |
| こ ん だ て | 23(月) 天皇誕生日 (振替休日) | | 24(火)  デークニンブシー (しるとぐ) (めん) ウムクジ てんぷら おきなわそば | 25(水)  ナッツとこざかな ホイコーロー ミョウギようざ むぎごはん あさりとコーンのスープ | 26(木)  ひじきいため さばのみぞれあんかけ むぎごはん とんじる | 27(金) 西城小欠食  ガドガドサラダ めだまやき ナシグレン やさいたっぷり トムヤムクン |