

令和2年 2月の予定献立表

食品群	体内でのたらしき
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 栄養基準	小学	E=エネルギー 650 kcal	P=たんぱく質 21.1 ~ 32.5g	F=脂質 14.4 ~ 21.7g
	中学	830 kcal	27.0 ~ 41.5g	18.4 ~ 27.7g

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。

3(月)	4(火)	5(水) 平良中のリクエスト! ささみチーズフライ	6(木)	7(金)
こんだて 節分豆 焼きのり 酢飯 ツナマヨ	久小中、東小、北小中、南小、平小中、西小中、中平中、リクエスト! チーズ大福 いわしおかか煮 チーズ大福 スバゲティ・ナポリタン カリフラワー・サラダ	酢のもの ささみチーズフライ ごはん 赤だし汁	久小中、東小、南小、北小中、平小中、狩小中 リクエスト! ミネストローネ ジャーマンポテト サラダ ミネストローネ 黒糖パン	西小中、久小、東小、南小、平小中、東中、狩小中 リクエスト! タコライス タコライスの野菜&チーズ タコライス ごはん 春雨スープ
あか 牛乳、油揚げ、とりにく、ツナ、のり、大豆	牛乳、ウインナー、いわし、かつおぶし、チーズ	牛乳、あさり、油揚げ、わかめ、みそ、とりにく、チーズ、大豆、かいそう、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、ウインナー、大豆、ベーコン、みそ	牛乳、とりにく、ぶたにく、ぶたレバー、大豆、チーズ
き 米、さとう、ごま、こむぎ粉、おおむぎ粉、油、マヨネーズ	スバゲティ、油、さとう、もち粉、でんぶん	米、パン粉、こむぎ粉、油、でんぶん、さとう	こむぎ粉、黒さとう、さとう、ショートニング、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	米、コーンスクーチ、パン粉、さとう、油、ごま油、オイスターソース、かんでん
みどり しいたけ、にんじん、れんこん、たけのこ、たくあん、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、カリフラワー、きゅうり、水菜、コーン	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、シークワーサー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、トマト、ブロッコリー、コーン、にんにく、もやし、はくさい、きゅうり	たまねぎ、ニラ、はくさい、しめじ、しいたけ、しょうが、にんにく、パセリ、にんじん、トマト、キャベツ、赤ピーマン、コーン、ぶどう
小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校
10(月) 全小6、中3年生リクエスト! フルーツポンチ	11(火) 建国記念の日	12(水) 狩中リクエスト! マーボー豆腐	13(木)	14(金)
こんだて オムレツ(クリームソース) カレーピラフ フルーツポンチ		ナムル シュウマイ ごはん マーボー豆腐	オレンジ ごまサラダ あじフライ コッペンパン かぼちゃスープ	ガトーショコラ ひじきのサラダ さばゆず味噌煮 ごはん のっぺい汁
あか 牛乳、とりにく、ウインナー、たまご、大豆		牛乳、ぶたにく、大豆、豆腐、みそ	牛乳、脱脂粉乳、ぶたにく、あじ、大豆、ちくわ	牛乳、とりにく、厚揚げ、さば、みそ、ひじき、ツナ、豆乳
き 米、油、でんぶん、さとう、白玉団子		米、さとう、オイスターソース、でんぶん、ごま油、ごま、こむぎ粉	こむぎ粉、さとう、ショートニング、油、生クリーム、パン粉、ごま	米、さといも、さとう、こめ粉、マヨネーズ、ココアパウダー、カカオ
みどり たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ほうれんそう、マッシュルーム、もも、パイナップル、みかん、レモン		にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、木くらげ、にんにく、コーン、もやし、ごんにゃく、しめじ、ほうれんそう、赤ピーマン	たまねぎ、にんじん、コーン、かぼちゃ、パセリ、はくさい、キャベツ、もやし、オレンジ	だいこん、にんじん、ごぼう、さとう、しいたけ、ゆず、きゅうり、えだまめ
小学校 栄養校		小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校
17(月)	18(火)	19(水)	20(木) 狩中リクエスト! コールスローサラダ	21(金)
こんだて オレンジ チヂミ 中華風リゾット 春雨サラダ	スコッチエッグ ジェノベーゼパスタ レンコンサラダ	ハワイヤサラダ もずく丼 ごはん いなもどろち	コールスローサラダ 鶏ハンバーグ (デミグラスソース) 黒糖パン 白いんげんスープ	ゆかり和え きんぴらごぼう ごはん 石狩汁
あか 牛乳、あさり、ベーコン、おから、チキンオイル	牛乳、とりにく、卵、ぎょうちやく、ぶたにく、とりにく、大豆、ツナ、みそ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、もずく、とりにく、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、いんげん、とりにく、ぶたにく、大豆、ツナ	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、こんぶ
き 米、油、ごま油、はるさめ、さとう、ごま、米粉、ごま	スバゲティ、油、パン粉、水あめ、さとう、でんぶん、マヨネーズ、ごま	米、さとう、でんぶん	こむぎ粉、黒さとう、さとう、ショートニング、じゃがいも、マヨネーズ	米、じゃがいも、油、ごま油、ごま、さとう
みどり たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、パセリ、ニラ、キャベツ、木くらげ、きゅうり、オレンジ	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、にんにく、れんこん、きゅうり、ごんにゃく	こんにゃく、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、コーン、しょうが、ハワイヤ、きゅうり、だいこん、レモン	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、はくさい、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん	だいこん、キャベツ、長ねぎ、しょうが、ごぼう、赤しそ、にんじん、ごんにゃく、はくさい、きゅうり、えだまめ
小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校
24(月) 振替休日	25(火) 小6 中3年生リクエスト! 揚げパン	26(水)	27(木) 小6 中3年生リクエスト! 揚げパン	28(金)
こんだて	ドライカレー 揚げパン コンソメスープ コンペパン チョコジャム、黄桃 アーモンド、南小、平中、鏡小中	にんじんシリシリー さんまのみぞれ煮 ごはん 豚汁	ポークチャップ 揚げパン ポトフスープ 揚げパン アー小、南小、平中、鏡小中	筑前煮 納豆みそ ごはん シームス
あか	牛乳、脱脂粉乳、大豆、きな粉、ベーコン、ぶたにく、れんにゅう	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、さんま、大豆、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、大豆、きな粉、ウインナー、ぶたにく、れんにゅう	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、とりにく、なつとう、ツナ、みそ、かつおぶし
き	こむぎ粉、さとう、ショートニング、油、カカオ、かんでん	米、ごま油、さとう、でんぶん、油	こむぎ粉、さとう、ショートニング、油、じゃがいも、カカオ、かんでん	米、さといも、ごま油、さとう、油、ごま
みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、ピーマン、コーン、もも	だいこん、ごぼう、ごんにゃく、長ねぎ、しょうが、にんじん、ハワイヤ、たまねぎ、ニラ	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、しめじ、ごまつな、もも	こんにゃく、しいたけ、しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、いんげん
小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校	小学校 栄養校

ごはんくんの 悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは薬物。ごはんなどの炭水化物を言わぬ食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



学校給食費は、期限内に納めましょう。