

2月の予定献立表

※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。

※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。



食品群	体内でのはたらき
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	650	32.5	21.7
中学校	830	41.5	27.6

二 ん だ て	2(月)	3(火) 節分献立 	4(水)	5(木)	6(金)
	 あつあげのちゅうかいため はるまき げんまいごはん ★むぎいりスープ	 せつぶんまめ ぶたにくのみそいため げんまいごはん いらぶじま まぐろだんごじる	 オレンジ プロッコリーサラダ ナン キーマカレー	 れんこんいため いわしのみぞれに げんまいごはん じゃがいものみそしる	 ムース にんじんシリシリー クファジューシー もずくのみそしる
	あか き みどり	厚揚げ、ぶた肉、とり肉、たまご、はるまき、牛乳 でんぶん、ごま油、油、おしむぎ、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、木くらげ、こまつな、コーン	厚揚げ、ぶた肉、みそ、節分豆、牛乳、フィッシュボール ごま油、さとう、はるさめ、ごま、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが	ぶた肉、レバー、だいず、牛乳 じゃがいも、油、さとう、ナン だいこん、たまねぎ、にんじん、ビーマン、オレンジ、レモン、コーン、にんにく、ブルーン、プロッコリー、かぼちゃ	油揚げ、ぶた肉、みそ、牛乳、いわしのみぞれ煮 じゃがいも、ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油 こんにゃく、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、いんげん
	小学校 中学校	C 634 P 21.0 F 28.2 C 793 P 26.2 F 34.3	C 571 P 22.0 F 23.0 C 695 P 26.5 F 27.0	C 508 P 20.9 F 20.5 C 636 P 26.2 F 24.9	C 568 P 23.8 F 20.2 C 694 P 28.8 F 23.1
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) *9年生欠食
こ ん だ て	 ひじきいため さばのこくどうしょうがやき げんまいごはん さつまじる	 ナタデココフルーツ ビピンバ げんまいごはん コーンときのこのちゅうかスープ		 りんご イタリアンサラダ スマートソース くるまふのナゲット	 コブサラダ かぼちゃとさつまいものコロッケ こくどうパン ABCスープ
あか き みどり	油揚げ、さば、かまぼこ、ぶた肉、とり肉、だいず、みそ、ひじき、牛乳 さつまいも、はちみつ、さとう、こくどう、こめ、ローカット玄米、油 キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、しいたけ、こまつな	とうふ、ぶた肉、みそ、錦糸卵、牛乳 ごま油、さとう、ごま、こめ、ローカット玄米、油 たまねぎ、にんじん、バイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデコ、にんにく、しょうが、しいたけ、木くらげ、こまつな、コーン	とうふ、ぶた肉、みそ、たまご、れんこん入りひらづね、牛乳 アーモンド、スパゲティ、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ビーマン、りんご、コーン、プロッコリー	ぶた肉、レバー、だいず、くるまふのナゲット、牛乳 アーモンド、スパゲティ、油 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、コーン、こまつな	とり肉、とりささみ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、牛乳 油、マカロニ、かぼちゃとさつまいものコロッケ、黒糖パン キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、コーン、こまつな
小学校 中学校	C 570 P 28.6 F 19.7 C 691 P 34.9 F 22.8	C 629 P 24.8 F 22.8 C 786 P 30.4 F 27.4		C 658 P 26.3 F 22.9 C 839 P 34.6 F 28.7	C 608 P 23.2 F 21.7 C 779 P 29.5 F 26.3
こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木) 琉球料理の日	20(金) みやーく食材の日
あか き みどり	 りんご ぶたにくとごぼうのしぐれいために わかめごはん ごまみそしる	 パンパンジー サラダ げんまいごはん マーボーとうふ	 だいこんとツナのサラダ みやこそば	 フータシャー さつまパイ	 アロエゼリー んまーんまサラダ
小学校 中学校	C 535 P 24.6 F 13.9 C 649 P 30.3 F 15.6	C 624 P 26.6 F 22.3 C 751 P 32.2 F 26.4	C 657 P 34.2 F 22.8 C 800 P 43.7 F 25.9	C 576 P 28.1 F 19.4 C 748 P 37.3 F 25.1	C 674 P 30.2 F 19.0 C 806 P 35.7 F 21.3
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
あか き みどり		 こくとうむしパン ちゅうかどん げんまいごはん わかめスープ	 カミカミごまあえ きびごはん	 やさいのささみあえ げんまいごはん	 ごぼうサラダ 2しきあげパン
小学校 中学校		とうふ、ぶた肉、牛乳、わかめ でんぶん、ごま油、さとう、ごくとう、こむぎ粉、こめ、ローカット玄米、油 たまねぎ、にんじん、はくさい、えのき、たけのこ、にんにく、しょうが、木くらげ、こまつな、きぬや	とうふ、ちくわ、ひじき、あおのり、牛乳 ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、もちきび、ごめ きゅうり、とうがん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ごぼう	ぶた肉、とりささみ、国産ミートハンバーグ、牛乳 さとう、ごま、こめ、ローカット玄米 キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、コーン、にんにく、プロッコリー	ぶた肉、ウインナー、きな粉、牛乳 じやがいも、ねりごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごくとう、油、アーモンド、ごま、なかよしパン キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、コーン、にんにく、ごぼう、プロッコリー
あか き みどり		C 617 P 24.8 F 15.4 C 720 P 29.4 F 17.2	C 534 P 19.4 F 17.9 C 641 P 22.6 F 20.3	C 537 P 21.2 F 19.7 C 672 P 27.2 F 24.3	C 678 P 25.5 F 28.8 C 852 P 32.0 F 35.3



12月に実施したリクエスト給食アンケートの結果を発表します。

ご協力ありがとうございました♪

今年度最後まで給食の楽しい思い出を作って下さいね♥



1 ビビンバ



2 あげパン



3 ABCスープ



4 ビスキュイパン



5 みやこそば



今年度第2回目の
「みやーく食材の日」が
あります。

地域で作られた食材や
生産者へ感謝の気持ちを
忘れずに味わって
いただきましょう!!

