

※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。



学校給食の栄養基準量	E=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	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	<p>卒業前の中学3年生と小学6年生にアンケートを取りました!! 2月から3月の給食に取り入れます。 給食の時間も学校生活の思い出のひとつになってくれると嬉しいです!</p> <p>『』このマークがついている献立はリクエストメニューになっています!ほかの学年のみなさんも</p>	1(水)	2(木)	3(金) せつぶん
		<p>サラダにアーモンドが入る事で食感が良くなりますね!</p> <p>E 577 P 23.3 F 28.4 E 682 P 28.4 F 32.7</p>	<p>5年生の十三祝い御前です!5年生おめでとうございます♪</p> <p>E 666 P 33.6 F 19.4 E 706 P 29.9 F 17.9</p>	<p>今日はお肉と野菜を巻いて、えほう巻きを作ってみよう♪</p> <p>E 581 P 26.4 F 14.1 E 679 P 29.8 F 15.1</p>

こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	<p>ドライカレーだと、豆もおいしく食べれそうですね♪</p> <p>E 573 P 26.4 F 25.7 E 675 P 30.5 F 28.8</p>	<p>ご汁とはつぶした大豆の入った日本の郷土料理です。</p> <p>E 642 P 24.0 F 22.6 E 782 P 28.5 F 27.0</p>	<p>ヤンニョムチキンが中学3年生のリクエストです♪</p> <p>E 667 P 23.9 F 25.4 E 801 P 28.4 F 29.6</p>	<p>パンバンジーとは本場ではからい料理なんです。</p> <p>E 619 P 20.9 F 19.3 E 796 P 27.0 F 22.8</p>	<p>さかなの形をしたかわいいかまぼこ。食べてみてね!</p> <p>E 622 P 23.2 F 20.3 E 732 P 26.4 F 22.8</p>

こ ん だ て	13(月)	14(火) バレンタイン	15(水)	16(木) 第3木曜は琉球料理の日	17(金)
	<p>いつものけんちん汁もみそを加えてご飯が進みます!</p> <p>E 618 P 23.3 F 17.5 E 725 P 26.9 F 19.4</p>	<p>バレンタインに美味しい給食をお届けします♪</p> <p>E 680 P 25.0 F 23.2 E 801 P 30.5 F 27.0</p>	<p>中華料理で野菜をたっぷりとうろ!</p> <p>E 674 P 24.2 F 21.0 E 787 P 27.2 F 22.9</p>	<p>琉球料理を食べよう!心あたたまるチムシンジです♡</p> <p>E 611 P 25.5 F 17.1 E 729 P 30.0 F 19.3</p>	<p>ごはんがよく残ります。丼だといつもより食べてくれるかな?</p> <p>E 698 P 32.0 F 22.9 E 823 P 37.3 F 26.0</p>

こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	<p>小学6年生のリクエストでラーメン♪完食待ってます!</p> <p>E 594 P 26.7 F 17.4 E 646 P 29.6 F 18.4</p>	<p>なめこ豆腐。ぱつぐんの組み合わせのみそ汁ですね!</p> <p>E 598 P 25.0 F 15.6 E 711 P 28.8 F 17.1</p>	<p>パンに魚フライとピクルスキャベツをはさんで食べよう!</p> <p>E 678 P 27.9 F 23.6 E 781 P 32.2 F 26.8</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>小学6年生のリクエストでナタデココです♪</p> <p>E 642 P 23.8 F 17.8 E 781 P 28.7 F 21.0</p>

こ ん だ て	27(月)	28(火)	<p>※◆2月◆※ 給食目標 豆の種類やその働きを 知ろう</p> 	<p><b>大豆</b>.....</p> <p>昔から大豆には災いや病気など「魔」を減らす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内!」と言って豆をまきます。 大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含み、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。</p>
	<p>受験が近づくこの時期。いよかん食べて『いいよかん♪』</p> <p>E 658 P 21.6 F 19.6 E 775 P 24.8 F 22.1</p>	<p>春巻は春の食材を巻いています。春が楽しみな一品ですね!</p> <p>E 639 P 18.8 F 21.6 E 787 P 21.9 F 26.0</p>		