

※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
中学校	830	18.4~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	卒業前の中学3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! 『  』このマークがついている献立はリクエストメニューです! ベスト3以外にも取り入れられそうなリクエストは採用しました!ほかの学年のみなさんも楽しんで食べてください!		神原中3年生が選んだリクエスト給食BEST 3 1位:あげパン 2位:フルーツポンチ 3位:ラーメン 他にも、ハヤシライス(グリーンピース抜き)やチーズおから、タコライス、肉じゃがなど給食センター手作りメニューもありました!		1(木) 節分献立 節分豆 たくあんのごまあえ たまき寿司(特・ウインナー・鯖豆) もずくのすまし汁	2(金) 十三祝いご膳 シークワーサーゼリー ミネダル(5年生のみ) かんびょうイリチー 赤飯 イナムドウチ				
	小学校 中学校	大豆が変身してできた食材はこの中に何個あるでしょう。		この時期はたくさんのみかんの種類が旬を迎えています!		ごぼうとナッツで噛み応えのあるサラダを進んで食べよう!		少数リクエストに上がった肉じゃが。愛情込めて作ります!		トウシヌクルーと言って旧暦の大晦日です。
こ ん だ て	5(月) もやしのナムル お豆腐しゅうまい むぎごはん マーボー大根	6(火) デコポン 鶏肉とれんこんのあまから煮 きびごはん みぞれ汁	7(水) ごぼうとナッツのサラダ 魚のジェノベーゼソース焼き 全粒粉パン ミネストローネ	8(木) アーモンド和え 手作りふりかけ むぎごはん 肉じゃが	9(金) トウシヌクルー ほうれんそうのスーナー 魚の天ぷら きびごはん にく汁					
	小学校 中学校	E 643 P 23.6 F 22.0 E 753 P 27.0 F 24.0	E 622 P 27.3 F 16.5 E 735 P 31.8 F 18.3	E 616 P 26.0 F 26.8 E 765 P 31.4 F 32.0	E 614 P 23.7 F 15.4 E 730 P 27.4 F 17.1	E 562 P 22.8 F 15.5 E 686 P 27.0 F 17.4				
こ ん だ て	12(月) 振替休日 お休みの日も 早ね、早起き、朝ごはんを心がけよう!!	13(火) いよかんゼリー レバニラ炒め きびごはん はるさめスープ	14(水) バレンタインデー ハートのチョコプリン まめなドライカレー じゃが丸チーズ ナン やさいスープ	15(木) 第三木曜琉球料理の日 ウカライリチー 五目かまぼこ むぎごはん シブインブシー	16(金) ナンカヌスク バナナ 小魚のあめがらめ 菜じゅうしい コロッケ					
	小学校 中学校	E 596 P 20.6 F 15.2 E 700 P 23.6 F 16.8	E 625 P 27.0 F 28.9 E 733 P 31.9 F 32.8	E 662 P 27.9 F 21.9 E 785 P 32.8 F 24.9	E 561 P 23.4 F 16.9 E 734 P 28.4 F 19.9					
こ ん だ て	19(月) いちご フレンチサラダ ざっこくごはん ハヤシライス	20(火) みかん 春雨とササミの中華和え きびごはん 八宝菜	21(水) ささみチーズ焼き スパゲティバジリコ イタリアンサラダ	22(木) カレーおから 魚のごまみそ焼き むぎごはん けんちん汁	23(金) 天皇誕生日					
	小学校 中学校	E 678 P 23.9 F 20.8 E 805 P 27.9 F 23.4	E 629 P 22.7 F 15.1 E 736 P 25.8 F 16.7	E 650 P 22.1 F 32.3 E 770 P 25.9 F 38.7	E 697 P 31.8 F 24.7 E 829 P 37.6 F 28.4					
こ ん だ て	26(月) 白菜のツナあえ てりやきゴマつくね わかめごはん ご汁	27(火) チデークニイリチー 白身魚フライ げんまいごはん ゆし豆腐	28(水) 小学生1~2 中学生2~3 大学いも 親子丼(おぎごはん) しおごまサラダ	29(木) 肉まん みそラーメン きり干し大根のちゅうかあえ	*◆2月◆* 給食目標 豆の種類やその働きを知ろう 健康に良い大豆を進んで食べましょう!					
	小学校 中学校	E 542 P 22.0 F 14.6 E 683 P 27.2 F 18.2	E 640 P 27.7 F 19.7 E 764 P 32.2 F 22.3	E 679 P 25.3 F 24.4 E 853 P 29.4 F 28.5	E 642 P 29.7 F 18.1 E 801 P 37.0 F 21.2					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。