

※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	3(月) 節分献立 節分豆、のり、手巻きキンパの具、むぎごはん、具だくさんみそ汁	4(火) ナンカヌスク(旧暦1月7日) バナナ、小魚のあめがらめ、菜じゅうしい、焼きいも	5(水) コロコロサラダ、ナポリタン、フルーツポンチ	6(木) もやしのナムル、はるまき、きびごはん、マーボー豆腐	7(金) トウシビーユーエー シークワサーゼリー、ミネダル(5年生のみ)、かんぴょうイリチー、赤飯、イナムドウチ
	2月2日は節分でした。給食では自分でキンパをまいて食べましょう!	今日は旧暦の七草の日です。沖縄版七草がゆを召し上がれ♪	卒業生のリクエストにあがったフルーツポンチです!!もちはよく噛みましょう。	大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど栄養満点の食材です。	5年生の十三祝い膳です!トウシビーおめでとございます!!
小学校	E 655 P 34.0 F 19.2	E 537 P 21.9 F 11.7	E 597 P 19.3 F 18.2	E 698 P 27.5 F 30.3	E 660 P 33.7 F 18.6
中学校	E 789 P 40.1 F 21.8	E 687 P 26.0 F 13.0	E 687 P 21.5 F 20.5	E 870 P 32.4 F 36.3	E 699 P 30.1 F 16.9
こ ん だ て	10(月) いちご、魚のみそマヨ焼き、むぎごはん、筑前煮	11(火) 建国記念の日 お休みの日も 早ね、早起き、朝ごはんを心がけよう!!	12(水) オムレツ、コーン、ごぼうとナッツピラフのサラダ	13(木) やさいいため、てりやきゴマつくね、むぎごはん、ご汁	14(金) バレンタイン献立 チョコ♡クレープ、まめなドライカレー、ナン、こんさいのポトフ
	旬のいちごが登場です。季節の果物にはビタミンがたっぷりですよ。		ごぼうやアーモンドの入ったサラダは食べ応えがありますよ。	ご(呉)汁とは、すりつぶした大豆の入った埼玉県の郷土料理です。	給食をよく食べてくれた5年1組のリクエストでチョコクレープです♪
小学校	E 572 P 25.6 F 13.8	E 625 P 18.9 F 24.0	E 625 P 18.9 F 24.0	E 621 P 24.9 F 19.7	E 617 P 24.5 F 26.1
中学校	E 681 P 30.0 F 15.3	E 731 P 22.1 F 29.1	E 731 P 22.1 F 29.1	E 782 P 30.8 F 24.4	E 719 P 28.2 F 29.4
こ ん だ て	17(月) いんげんのツナマヨあえ、手作りふりかけ、むぎごはん、肉じゃが♡	18(火) デコポン、鶏肉とれんこんの甘辛煮、わかめごはん、みぞれ汁	19(水) ルクジューとチリメンのマリネ、もずく丼(むぎごはん)、とうふハンバーグ	20(木) ヤンニョムチキン、♡しょうゆラーメン、チョレギサラダ	21(金) ウカライリチー、五目かまぼこ、げんまいごはん、シカムドウチ
	卒業生リクエストに肉じゃがも入ります♪隠れ人気の献立です!	ビタミンCが多く、香りのよいデコポンは12月から出荷します。	中学生に人気のあったもずく丼です。県産もずくがたっぷり!	給食をよく食べてくれた小学校3年1組のリクエストでラーメンです♪	1日遅れの琉球料理の日。みんなで食べてつないでいきましょう!
小学校	E 637 P 24.0 F 17.7	E 610 P 26.4 F 17.9	E 649 P 25.2 F 19.5	E 667 P 33.5 F 24.6	E 584 P 28.8 F 15.3
中学校	E 760 P 27.9 F 19.9	E 720 P 30.6 F 20.0	E 755 P 28.4 F 20.8	E 746 P 36.0 F 28.0	E 696 P 33.8 F 17.2
こ ん だ て	24(月) 振替休日 *◆2月◆* 給食目標 豆の種類やその 健康に良い大豆を 進んで食べましょう!	25(火) ストロベリージャム(小学校)、黒米粉パン(小学校)、あげパン(中学校)、ラビオリスープ	26(水) シークワサーソルベ♡(小6、中3のみ)、ナッツと魚、さばの塩こうじ焼き、クファージュージー、ほうれんそうのスーナー	27(木) いよかんゼリー、レバニラ炒め、むぎごはん、スーミータン	28(金) ぶたのしょうがいため、いわしのおかか煮、きびごはん、アーサ汁
		中3リクエスト1位の揚げパンです!思い出のひとつになりますように。	ブルーシールより卒業生へシークワサーソルベのプレゼント(無償提供)です!	来週、高校受験を控えた中学3年生へいよかんのするゼリーです♪	給食は毎日全部食べてバランスが整います♪2月はどうでしたか?
小学校	E 650 P 25.1 F 23.2	E 664 P 30.1 F 25.8	E 622 P 20.8 F 17.1	E 656 P 30.2 F 22.8	
中学校	E 874 P 32.5 F 36.9	E 764 P 35.0 F 29.1	E 733 P 24.1 F 19.1	E 784 P 35.3 F 26.3	

卒業前の中学3年生と小学校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!
『♡』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:カレー
3位:フルーツポンチ
他にも、ケーキ、タコライス、ハヤシライス、アイス、肉じゃがやもずく丼、バンサンスーや、ゴーヤーチップスもありました!

神原小6年生が
選んだリクエスト給食
BEST 3
1位:あげパン
2位:ミルメーク
3位:フルーツポンチ
他にも、ケーキやタコライス、カレー、クレープ、ラーメンや肉じゃが、ハヤシライスやわかめごはん、あぶらみそもありました!

受験生のみなさん、毎日勉強にはげんでいますか?実際の入試は夜ではなく、午前中に実施されます。無理な寝不足にならないように、早寝、早起きを心がけて生活リズムを整えましょう!

