

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・学校においても毎日確認してください。



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	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g
中学校	830	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	たんかん、牛乳、ぐだくさん、みそしる、とりそばうどん	ハートコロッケ、牛乳、ソース、やきそば、こくとうだいず	ふいりちー、牛乳、ゆかりごはん、もずく、だいこんスープ	ハンバーグソースかけ、牛乳、チキンライス、ひじきサラダ	やきにく、牛乳、むぎごはん、はるさめスープ
小学校	E 618 P 22.6 F 16.6	E 657 P 21.1 F 30.3	E 589 P 20 F 21.7	E 688 P 23.1 F 23.2	E 540 P 20.2 F 13.8
中学校	E 730 P 26.1 F 18.2	E 744 P 23.4 F 34.5	E 704 P 23 F 24.6	E 796 P 27.9 F 27.6	E 644 P 23.1 F 15.1
こんだて	8(月)	9(火)	10(水)	11(木) 建国記念の日	12(金)
	那覇市から皆さんへプレゼント、べにいもタルト、牛乳、とうふチャンプルー、むぎごはん、イナムドウチ	なかよしパン、牛乳、コールスロー、けんさん、ほうれんそうのまぐろフライ、クリームスープ	★フルーツポンチ、牛乳、むぎごはん、チキンカレー		チョコプリン、牛乳、ミートボール、ピラフ、ブロッコリーのごまあえ
小学校	E 693 P 26.1 F 24.2	E 618 P 26.6 F 23.8	E 709 P 21.4 F 20.2		E 654 P 20.6 F 24.2
中学校	E 809 P 30 F 26.8	E 715 P 31 F 27	E 847 P 24.7 F 22.6		E 734 P 23 F 26.3
こんだて	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	ぶたにくのはるさめ、牛乳、いため、むぎごはん、とりだんごじる	那覇市から皆さんへプレゼント、べにいも、まんじゅう、ポテトサラダ、★ジャージャーめん(かけてたべてね)	りんごジャム、牛乳、コッペパン、★あげパン(石中)、きりばしだいこん、チキンのごまあえ、ストロガノフ	ぶたにくのみそ、牛乳、いため、むぎごはん、たまごコーンスープ	なっとう、牛乳、もやしのもの、むぎごはん、じゃがいものそばろに
小学校	E 649 P 20.7 F 25	E 745 P 27.6 F 28.1	E 638 P 25 F 21.1	E 656 P 22.4 F 25.3	E 632 P 25 F 17.5
中学校	E 776 P 23.9 F 28.4	E 827 P 30.8 F 31.1	E 725 P 28.7 F 23.5	E 783 P 25.8 F 29.1	E 744 P 28.1 F 18.9
こんだて	22(月)	23(火) 天皇誕生日	24(水)	25(木)	26(金)
	ゆきしお、牛乳、ちんすこう、ちゅうかポテト、ナポリタン、チーズサラダ	那覇市から皆さんへプレゼント、那覇市「経済をつなぐ」応援事業者支援事業の一環で沖縄県産土産・琉球銘菓の消費促進支援と那覇市の児童生徒へ美味しさや魅力を伝えることを目的とし、2・3月に学校給食で提供します。お楽しみに♪	★シークワーサーソルベ(中3のみ)、牛乳、さばのてりやき、だいこんサラダ、クープジュシー	チョコジャム、牛乳、コッペパン、チリコンカン、はくさいのスープ	ぶたキムチ、牛乳、いため、いよかん、むぎごはん、アーサのみそしる
小学校	E 702 P 22.7 F 29.3		E 648 P 23.4 F 25.4	E 636 P 25.2 F 24.4	E 627 P 20.9 F 21.8
中学校	E 783 P 25.7 F 32.3		E 760 P 27.5 F 30	E 720 P 28.7 F 27.1	E 744 P 24 F 24.5

【リクエスト給食】★印はリクエスト給食です。

小学校6年生の皆さん、中学校3年生の皆さんは卒業まで残りわずかとなりましたね。そこで、小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果を取り入れながら1月・2月・3月の献立を立てています。各学校の結果は以下の通りです。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

【真地小】

- 1位…あげパン
- 2位…シークワーサーソルベ
- 3位…おきなわそば
- フルーツポンチ

【仲井真中】

- 1位…あげパン
- 2位…にくやさいそば
- 3位…ジャージャーめん

【仲井真小】

- 1位…あげパン
- 2位…もずくどん
- シークワーサーソルベ
- 3位…カレー

【石田中】

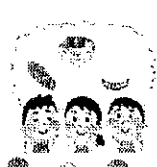
- 1位…あげパン
- にくやさいそば
- 2位…フルーツポンチ
- 3位…カレー
- カルフィッシュ

【大道小】

- 1位…あげパン

【真和志中】

- 1位…あげパン
- 2位…にくやさいそば



【2月体験給食予定】

2日(火)・大道こども園体験給食



【栄養指導目標】「豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう」

豆には、大豆・あずき・いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆・そら豆・レンズ豆などがあります。

栄養のバランスが良く、特に食物繊維は、どの豆にも多く含まれています。今月の給食には、豆を使った献立を多く取り入れました。苦手なもので一口は、食べてみましょう！

昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。※給食費は、早めに納めましょう。