



※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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー 650	P=たんぱく質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
------------	-----	-------------	-------------------	----------------

こ ん だ て	<p>【2月の給食目標】 さむ ま からだ 〇寒さに負けない身体をつくろう まめいり まめせいひんるい ●豆類、豆製品についてしよう</p>		<p>まかびしょう 真嘉比小の給食週間 5日(月)~9日(金) きゅうしょくしゅうかん 給食週間は、琉球料理や沖縄の食材を多く取り入れた献立にしています。この機会に、沖縄の食文化について学んでみましょう。 また、給食掲示板や玄関にて、食に関する展示も行います。ぜひ見に来てください♪</p>	1(木)	2(金)	
	あか	★給食週間のおもな沖縄の食材★		3(土)	4(日)	
	き	しまだいこん、しまにんじん、ハンダマ、もやし、いんげん		5(月)	6(火)	
	みどり	パクチョイ、にんじん、とうがん、べにいも、まぐろ、もずく		7(水)	8(木)	
小学校	アーサ、ぶたにく、ぎゅうにゅう など		9(金)	10(土)		

こ ん だ て	5(月) 給食週間① バイゼリー、まぐろのじゃがみそやき、ハンダマのうめごはん、ミミガーのあえもの	6(火) 給食週間② おきなわそば(めん・スープ・やさい・さんまいにく)、べにいもだいふく	7(水) 給食週間③ おべんとうの日	8(木) 給食週間④ てづくりサーターアングギー、アーサのつくだに、むぎごはん、しまだいこんにつけ	9(金) 給食週間⑤・旧正月 スヌイのすのもの、ミニダル、むぎごはん、ソーキのおつゆ
あか	ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、まぐろ、ミミガー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ジョア	あつあげ、ぎゅうにゅう、アーサ、こんぶ、たまご、ぶたにく	ぶたソーキ、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく、もずく
き	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、バイゼリー、こめ	さとう、あぶら、おきなわそば、べにいもだいふく	今のじぶんのできることからまずはチャレンジ♪	さとう、ごとう、あぶら、ごま、こむぎこ、むぎ、こめ	さとう、むぎ、こめ、ごま
みどり	きゅうり、にんじん、うめ、ハンダマ、パセリ、もやし	キャベツ、にんじん、パクチョイ、もやし		いんげん、しまだいこん、こんにやく、にんじん	きゅうり、とうがん、シークワーサー、しょうが、しまにんじん、こまつな
小学校	E 585 P 27.4 F 20.1	E 576 P 26.3 F 22.8	E 68 P 5.1 F 0.1	E 683 P 24.2 F 19.8	E 603 P 28.7 F 21.1

こ ん だ て	12(月) けんこくきねんび 建国記念日の ぶりかえきゅうじつ 振替休日	13(火) こまつなのおひたし、アーモンドカル、さんまかぼすレモンに、むぎごはん、アーサとえのきのみそしる	14(水) バレンタインデー、ハートのハンバーグ、てづくりブラウニー、メキシカンライス、ハワイヤのごまサラダ	15(木) ポテトとブロッコリーのバジルサラダ、あみパン、トマトオムレツ、はくさいのクリームに	16(金) どうぶ、チャンプルー、みかん、とりのマスタードやき、むぎごはん、とうがんのすりながしじる
あか		どうぶ、ぎゅうにゅう、みそ、アーサ、さんま、いわし	どうぶ、どうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハンバーグ、たまご、とりにく	どうにゅう、ぎゅうにゅう、ツナ、いんげんまめ、ハンバーグ、たまご、とりにく	どうぶ、ぎゅうにゅう、みそ、とりにく、ぶたにく
き		さとう、アーモンド、むぎ、こめ、ごま	さとう、あぶら、ごま、こむぎこ、こめ、ココア、ドレッシング	じゃがいも、さとう、こむぎこ、あみパン、乳なしマーガリン、あぶら	卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、てんぷん、むぎ、こめ
みどり		こまつな、ねぎ、はくさい、もやし、えのきたけ、かぼす	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム、こんにやく、コーン、トマト、ゴーヤ、ハワイヤ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、しめじ、トマト	キャベツ、たまねぎ、とうがん、にんじん、ねぎ、しょうが、みかん
小学校		E 600 P 25.1 F 21.4	E 641 P 22.3 F 22.1	E 581 P 26.6 F 21.7	E 594 P 28.5 F 19.8

こ ん だ て	19(月) のりしおポテト、ジャージャーめん、くきわかめのあえもの	20(火) イタリアンサラダ、りんご、ターメリックライス、ビーフカレー	21(水) チンジャオロース、あげぎょうざのあますかけ、もちぎごはん、スンドゥブスープ	22(木) もやしとうみょうあえ、デコボン、さかなのはなぞのやき、むぎごはん、さつまじる	23(金) てんのうたんじょうび 天皇誕生日
あか	ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、だいず、みそ、ぶたレバー、アーサ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー	どうぶ、ぎゅうにゅう、みそ、あさり、ぶたにく、ぎょうざ	ぎゅうにゅう、ツナ、みそ、チーズ、とりにく、さけ	
き	さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、ちゅうかめん、じゃがいも	じゃがいも、ドレッシング、あぶら、こむぎこ、こめ、乳なしマーガリン	さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、きび、こめ	卵なしマヨネーズ、ドレッシング、ごま、むぎ、こめ、さつまじり	
みどり	キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、しいたけ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、あかピーマン、にんにく、コーン、しめじ、トマト、りんご	たまねぎ、にら、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、はくさい、きんぴら、しいたけ、えのきたけ	とうみょう、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、きび、しめじ、ごぼう、もやし、こんにやく、デコボン	
小学校	E 605 P 26.3 F 20.3	E 606 P 21.6 F 18.5	E 620 P 24.9 F 21.4	E 599 P 29.6 F 17.6	

こ ん だ て	26(月) きりぼしだいのんのはりはりづけ、ぶたにくのしょうがやき、むぎごはん、もずくのみそしる	27(火) フルーツあんじん、みそだれにくだんご、むぎごはん、とうがんのカレーに	28(水) せんざりイリチー、いよかん、アーサイリホキフライ、むぎごはん、かきたまじる	29(木) チーズだいふく、(ケチャップ)(ウインナー)(コッペパン)、(キャベツ)、セルフホットドック、しらはなまめのスープ	節分と「豆」 節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。
あか	どうぶ、ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、もずく、ぶたにく	あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー、にくだんご、どうにゅう	どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、こんぶ、たまご、かまぼこ、ホホ、アーサ	どうにゅう、ぎゅうにゅう、いんげんまめ、しらはなまめ、ウインナー、とりにく、チーズ	
き	さとう、ごま、むぎ、こめ	さとう、あぶら、てんぷん、むぎ、こめ	さとう、あぶら、てんぷん、むぎ、こめ	さとう、あぶら、こむぎこ、だいふく、コッペパン、乳なしマーガリン、じゃがいも、ドレッシング	
みどり	きゅうり、にんじん、ねぎ、シークワーサー、しょうが、きりぼしだいのん、えのきたけ	たまねぎ、とうがん、にんじん、パインアップル、みかん、おうとう、えだまめ、しいたけ	にんじん、ほうれんそう、きりぼしだいのん、こんにやく、いよかん、えのきたけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、パセリ、たまねぎ	
小学校	E 602 P 27.1 F 19.7	E 630 P 24.0 F 17.5	E 594 P 26.6 F 17.2	E 635 P 25.2 F 21.0	