



令和7年2月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や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。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や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	26.8	18.05

こ ん だ て	2月・3月の献立では、6年生のリクエスト給食が登場します！！				
	1 あげパン 2 アイスクリーム 3 カレー		(その他) タコライス フルーツポンチ 沖縄そば ラーメン ミルメーク		
こ ん だ て	3(月) 節分の日献立 せつぶんまめ からしなツナあえ ごまみそ豆乳汁 手巻き寿司(納豆・卵焼き・のり)	4(火) 6年1組考案メニュー にんじんシリシリ いわしのうめに ごはん なかみじる	5(水) 6年2組考案メニュー カップもずく うむくじてんぷら わかめごはんにくじゃが	6(木) 6年3組考案メニュー 青のりポテトビーンズ 米粉のクラムチャウダー オムライス	7(金) 6年4組考案メニュー クーブイリチー パナナ さかなのシークワサーソース ごはん さかなじる
	小学校	E 653 P 27.7 F 22.4	E 520 P 22.9 F 15.1	E 635 P 19.7 F 14.0	E 814 P 34.9 F 32.0
	節分の日献立です。オリジナルの手巻き寿司を作ってくださいませ！！	栄養バランスもよく、みんなが食べやすいものを考えました。	今日は肉じゃがです。寒い日に食べると、体も心も温かくなります。体の芯から温めて、かぜをひかないようにしましょう。	洋食でも栄養バランスを意識した食事を！！今日も完食まちがいなしのメニューです。	栄養のことはもちろん、食べる人に喜んでもらえるメニューを考えました。魚と魚のハーモニーを感じてください。ポナペティ♪♪
こ ん だ て	10(月) たんかん ブロccoliソース トマトリゾット	11(火) 	12(水) だいこんのうめあえ ジャがいものチーズソテー ビーフンいため	13(木) シーザーサラダ ABCマカロニスープ ★二色あげぱん	14(金) 米粉のバレンタインケーキ にくだんご みそチゲ しらすと枝豆ごはん
	小学校	E 416 P 17.2 F 16.1	E 431 P 19.4 F 15.4	E 572 P 25.3 F 20.0	E 671 P 31.3 F 23.0
	トマトの酸味とチーズのコクが絶妙なリゾット♪心もお腹も満たされる一皿です。県産トマトを使っています。		野菜たっぷりヘルシーなビーフン炒めは、モチモチのビーフンとシャキシャキの野菜で食感が楽しめます。	6年生のリクエスト献立で、堂々の一位となった「あげぱん」！きなこ味とココア味の二色にしました。どっちが好きかな？	具だくさんのみそチゲには、豆腐・あさり・鶏肉・白菜・えのき・しめじ・人参・にらの8品目の食材が入っています。
こ ん だ て	17(月) ★ミルメーク ひじきいため ごはん とりじる	18(火) さかなのはなぞのやき つみれじる アーサイり たきこみごはん	19(水) ★フルーツポンチ ★ごもくラーメン	20(木) 琉球料理の日 おからイリチー ごはん チムシンジ	21(金) きびなごなんばんづけ おかかあえ うっちゃんライス
	小学校	E 549 P 23.6 F 14.8	E 547 P 27.9 F 16.0	E 552 P 24.1 F 12.5	E 529 P 25.3 F 11.7
	6年生のリクエスト献立の「ミルメーク」。今日の牛乳の残量が減りますように…。	魚の花園焼きには、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・たまねぎが入っていて、彩り良く、目にも美味しい料理です。	ラーメンもフルーツポンチも、6年生のリクエスト献立です♪五目ラーメンだと、野菜もたっぷり食べられますね。	毎月第三木曜日は琉球料理の日。体にやさしい素材を活かした伝統の琉球料理をおいしくいただきます。	うっちゃん(ターメリック)の香りが広がる黄金色のごはん。うっちゃんには、抗酸化作用や抗炎症作用があります。
こ ん だ て	24(月) 	25(火) ごぼうサラダ ミネストローネ アップルシナモン トースト	26(水) ★アイスクリーム キャベツつくね ひじきごはん こんさい汁	27(木) てづくり パンプキンスコーン タンカンサラダ スパゲティジェノベーゼ	28(金) コンソメスープ ★タコライス
	小学校	E 560 P 19.5 F 19.7	E 649 P 25.6 F 20.3	E 543 P 19.0 F 19.6	E 624 P 25.7 F 21.1
		新メニューのアップルシナモントースト。アップルパイのような味がするかな？	6年生のリクエスト第二位のアイスクリームが登場！寒くても、アイスは食べたくなるよね♪	てづくりスコーンにカボチャを入れてみました。カボチャはおかずにしてもデザートにしても美味しいですね。	タコライスも人気メニューのひとつ。この一皿で、炭水化物・タンパク質・ビタミン・食物繊維が取れます。

