



那覇市小椋学校給食センター  
電話番号 917-3459

# 平成29年 2月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらし
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 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		640 kcal	24.0 g	20.2 g
中学		820 kcal	28.8 g	26.0 g

こ ん だ て	<b>『おきなわ花と食のフェスティバル2017』のお知らせ</b> 日時:平成29年2月4日(土)10:00~18:00 平成29年2月5日(日)10:00~15:00 会場:那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場 ≪沖縄県学校栄養士会担当コーナー≫ 展示内容:食育SATシステム(体験型食育栄養バラン スチェック)、学校給食のうつりかわり、など ぜひ遊びに来てください♪				
	<b>1(水) 筑前煮</b> まぐろフライ 麦ごはん アーサスープ	<b>2(木) ミニトマト</b> はいがパン ウィナーソーテー かぼちゃスープ	<b>3(金) はくさい和え物</b> 鶏分豆 しそごはん いりどり		
	牛乳、アーサ、とうふ、とり肉、かまぼこ まぐろ、小麦粉、油、さとう、こむぎこ 小麦粉、にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、いんげん、しいたけ C 699 P 28.1 F 18.0	牛乳、とり肉、とうにゅう、ウィナー 白花豆、白いんげん豆 パン、マヨネーズ、こむぎこ、さとう でんぶん、小麦粉 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、セロリ いんげん、ピーマン、コーン、トマト C 699 P 28.1 F 18.0	牛乳、とり肉、いとよりだい、あつあけ ちくわ、かつおぶし、だいず、みそ こめ、さとう、じゃがいも、パン粉、ごま でんぶん、小麦粉 こんにやく、にんじん、ごぼう、しめじ ほうれん草、たまねぎ、えだ豆、コーン、白 菜 C 700 P 28.1 F 18.0		
あ か き み ど り	<b>6(月) 豚肉のみそいため</b> タンカン あわごはん ワンタンスープ	<b>7(火) 揚げパン小椋中・金城中</b> コッパパンイチゴジャム コーンサラダ トマトシチュー	<b>8(水) ハンバーグソースかけ</b> 五目ごはん 島にんじんの野菜スープ	<b>9(木) きゅうり酢の物</b> 焼きようざ 麦ごはん マーボー大根	<b>10(金) ポンカン</b> 牛丼 あげだし豆腐
	牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ こめ、あわ、こむぎこ、でんぶん、ごま油 小麦粉、さとう たまねぎ、にんじん、パプリカ、タンカン 長ねぎ、キャベツ、ピーマン、えだ豆 C 697 P 27.7 F 17.4	牛乳、とり肉、ひよこ豆、白いんげん豆 とうにゅう、ツナ パン、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ 小麦粉、さとう たまねぎ、にんじん、パプリカ、トマト きゅうり、赤ピーマン、パプリカ、コーン C 691 P 27.2 F 16.9	牛乳、とり肉、油あげ、ベーコン、ぶた肉 こめ、小麦粉、さとう、ごま油、でんぶん こむぎこ、米粉 ごぼう、たけのこ、こんにやく、にんじん しいたけ、だいこん、ズッキーニ、トマト C 699 P 28.1 F 18.0	牛乳、ぶた肉、豚レバー、だいず、とうふ みそ、わかめ、とり肉 こめ、小麦粉、小麦粉、さとう、でんぶん こむぎこ、米粉 だいこん、たまねぎ、にんじん、にら もやし、きゅうり、シークワサー C 699 P 28.1 F 18.0	牛乳、ぎゅう肉、油あげ、とうふ こめ、小麦粉、小麦粉、さとう、でんぶん こむぎこ、米粉 たまねぎ、にんじん、ピーマン、ポンカン こんにやく、グリボース、だいこん C 698 P 28.0 F 17.9
	<b>13(月) ミニ肉まん</b> もずく丼 梅かつおあえ	<b>14(火) パッションフルーツゼリー</b> 肉野菜そば ハートコロケ	<b>15(水) 揚げパンと鶏ササミサラダ</b> 手作りふりかけ あわごはん はるさめスープ	<b>16(木) コッパパン 鶏野菜サラダ</b> ウィナー チリコンカン	<b>17(金) タマナーチャンプルー</b> あわごはん イナムドウチ
牛乳、もずく、ぶた肉、かつおぶし こめ、小麦粉、小麦粉、さとう、でんぶん こむぎこ たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン だいこん、ほうれん草、うめぼし C 690 P 27.9 F 17.4	牛乳、ぶた肉、かまぼこ おきなわそば、小麦粉、さとう、水あめ さつまいも キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ にら、パッションフルーツ C 692 P 28.0 F 17.5	牛乳、ぶた肉、とうふ、チリメン かつおぶし、あおりのり、さきみ こめ、あわ、はるさめ、ごま、さとう 小麦粉、でんぶん、卵なしゼリー パプリカ、にんじん、いんげん、きゅうり しめじ C 694 P 28.4 F 18.5	牛乳、ぶた肉、だいず、いんげん豆、ウチ かつおぶし パン、こむぎこ、でんぶん 小麦粉、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト パプリカ、パプリカ、きゅうり C 699 P 28.0 F 17.9	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、みそ、とうふ かつおぶし こめ、あわ、小麦粉 こんにやく、しいたけ、キャベツ、もやし にんじん、にら、リンゴ C 694 P 28.4 F 18.5	
こ ん だ て	<b>20(月) フルーツ白玉</b> 麦ごはん チキンカレー	<b>21(火) きんぴらごぼう</b> くるまふナゲット あわごはん みそけんちん汁	<b>22(水) コーンしゅうまい</b> いちご トソースバゲティ(かけてたべてね)	<b>23(木) もやしあえ物</b> いわしおかか煮 麦ごはん にらたまごスープ	<b>24(金) 小魚の大根サラダ</b> ももゼリー ワカメごはん すき焼き
	牛乳、とり肉、豚レバー、白花豆 白いんげん豆、とうにゅう こめ、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉 こむぎこ、もち粉、水あめ、さとう たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、モモ かんてん、なし、バナナ、さくらんぼ C 718 P 29.0 F 19.4	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、ぶた肉 油あげ、ふ こめ、あわ、豆苗、ごま、小麦粉、ごま油 さとう だいこん、ながねぎ、にんじん、ごぼう ピーマン、こんにやく、にんにく C 691 P 27.2 F 16.9	牛乳、ぶた肉、だいず、たら ぎゅう肉 スパゲティ、さとう、こむぎこ でんぶん、小麦粉、パン粉 たまねぎ、にんじん、セロリ、パプリカ トマト、パセリ、コーン、いちご C 696 P 28.7 F 18.7	牛乳、とり肉、豚、いわし、かつおぶし チリメン こめ、小麦粉、でんぶん、さとう、小麦粉 卵なしゼリー にんじん、にら、レタス、トマト、もやし こまつな、赤ピーマン C 698 P 28.0 F 17.9	牛乳、わかめ、ぎゅう肉、とうふ チリメン こめ、小麦粉、さとう、ごま油 はくさい、長ねぎ、ほうれん草、にんじん こんにやく、だいこん、きゅうり、もも C 692 P 28.0 F 17.9
	<b>27(月) 切干大根サラダ</b> 納豆みそ あわごはん 肉だんごスープ	<b>28(火) いよかん</b> 子持ちししゃもフリッター ジャージャーめん(かけてたべてね)	<b>2月の目標</b> <b>豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう</b>		
牛乳、とり肉、ぎゅう肉、ぶた肉、みそ なつとう、ひよこ豆、ツナ、ハム こめ、あわ、はるさめ、パン粉、でんぶん さとう、小麦粉、ごま たまねぎ、パプリカ、キャベツ、しめじ だいこん、にんじん、きゅうり C 692 P 28.0 F 17.9	牛乳、ぶた肉、だいず、みそ 子持ちししゃも 中華めん、小麦粉、さとう、でんぶん こむぎこ たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん ピーマン、いよかん C 693 P 28.1 F 18.0	<b>卒業間近の小学6年生と中学3年生にこれまで食べた給食の中で「もう一度食べたい給食」のアンケートをしました。</b> <b>食べたい給食ベスト5</b> 1位 あげパン 4位 カレー 2位 もずく丼 5位 ミルメーク→牛乳にとかして飲むココア 2位 肉野菜そば ※1月~3月の給食に取り入れます。 ありがとうございます。(〇)			
牛乳、とり肉、ぶた肉、みそ なつとう、ひよこ豆、ツナ、ハム こめ、あわ、はるさめ、パン粉、でんぶん さとう、小麦粉、ごま たまねぎ、パプリカ、キャベツ、しめじ だいこん、にんじん、きゅうり C 692 P 28.0 F 17.9	牛乳、ぶた肉、だいず、みそ 子持ちししゃも 中華めん、小麦粉、さとう、でんぶん こむぎこ たまねぎ、たけのこ、ながねぎ、にんじん ピーマン、いよかん C 693 P 28.1 F 18.0	<b>★給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)</b>			