

※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。



学校給食の栄養基準量	E=エネルギー		P=たんぱく質		F=脂質	
	小学校	830kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	小学校	27.0~41.5g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)				
	からしなのツナあえ にくしゅうまい おぎごはん マーボー豆腐	せつぶんまめ ほうれんそうのごまあえ いわしのうめ ごはん たまごとかぶの とうもろこし	パパイアとだいずのサラダ いちご こくろパン はくさいの クリームに	ささみチーズフライ こまつなのごま ひじきごはん じゃこあえ	りんご レバニラいため おぎごはん ちゅうかたまご スープ	今日から、ごはんの量を少し増やしています。ごはんもしっかり食べましょう。	今日、節分です。節分には、大豆をまきます。給食の豆は、まかずに食べてください。	今日、立春です。あたたかい春におかいます。春を感じるくだものといえば、いちごです。	チーズやちりめんじゃこには、骨や歯を作るカルシウムがたくさんふくまれています。
小学校	E 706 P 30.4 F 23.7	E 574 P 25.3 F 16.7	E 613 P 23.5 F 20.4	E 602 P 23 F 23.3	E 577 P 26.3 F 14.2				
中学校	E 848 P 36 F 27.2	E 708 P 31.5 F 19.6	E 713 P 27.5 F 23.5	E 735 P 28 F 28.3	E 688 P 30.3 F 16.1				
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)				
	ミルメーク カエリのアーモンドがらめ おぎごはん にくじゃが	てんぷらうどん ・しる ・かきあげ べにいも ウムニー ・めん	べにいもタルト きりぼしだいこん (おぎごはん)	建国記念の日	ヌンクグラー ターンムのあまじょうゆかけ くらまいごはん イナムドゥチ	カエリは、イワシの小さい時のよび方です。しっかりよくかんでいただきます。	ウムニーは、赤いもの皮をむいて蒸してつぶし、さとうを入れて作ります。	県産菓子の消費促進支援を目的に、那覇市より「元祖紅いもタルト」が提供されます。	旧暦の1月1日。旧正月献立です。イナムドゥチや田芋(ターンム)でお祝します。
小学校	E 654 P 25.6 F 15.9	E 585 P 19.5 F 18.3	E 680 P 23 F 21.8		E 647 P 24.1 F 20.3				
中学校	E 789 P 30.8 F 17.9	E 691 P 23 F 19.7	E 815 P 26.9 F 24.5		E 771 P 28.7 F 23.1				
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)				
	チョコプリン だいずサラダ おぎごはん チキン ストロガノフ	デコボン きんぴられんこん ふりかけ おぎごはん つみれじる	だいこんの コールスローサラダ しろみさかなフライ パンカーハウス キャロット スープ	やきいも タマナ チャンプルー	べにいもまんじゅう パパイアのウサチ グルグンのシークワーサー ソースかけ とうがんとりの おぎごはん おつゆ	1日おくれのバレンタインチョコプリンです。たまご牛乳を使っていないプリンです。	ボンカンと清見をかけあわせてきたのが「デコボン」です。不知火(しらぬい)ともいいます。	carrot(キャロット)とは、にんじんのこと。にんじんが大きくなるおいしいスープです。	旧暦1月7日。七日節句。フーチバーヤンスナバーなどを使ったやぶあらじゅうしいです。
小学校	E 729 P 24 F 20.1	E 565 P 23 F 12.6	E 621 P 23.1 F 25.2	E 567 P 21.1 F 18.7	E 675 P 28.9 F 16.5				
中学校	E 800 P 28.3 F 23	E 686 P 27.6 F 13.9	E 775 P 28.9 F 32.1	E 632 P 24.2 F 21.3	E 785 P 32.5 F 17.6				
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)				
	いよかん チンジャオロース おぎごはん たまごコーンの スープ	天皇誕生日	こもちししゃもフライ カレーピラフ ポテトチーズ サラダ	ちんすこう チキンのマーメレードソース きのこスパゲティ いろどり サラダ	だいこんのそぼろに あぶらみそ さかなそう めんじる	いよかんを食べて「いい予感」。高校入試に向けてビタミンCで免疫カアップ!	牛乳1本にふくまれるカルシウムの量は、ししゃも5本と同じくらいです。	県産菓子の消費促進支援を目的に、那覇市より「雪塩ちんすこう」が提供されます。	あぶらみそで、ごはんをしっかり食べましょう。ごはんは、おもにエネルギーのもとになります。
小学校	E 628 P 26.7 F 17.3		E 611 P 21.4 F 24.8	E 672 P 29.9 F 24.7	E 652 P 26.4 F 20				
中学校	E 755 P 32.1 F 19.8		E 723 P 24.2 F 28.4	E 790 P 35.8 F 27.8	E 796 P 31.6 F 23.5				

節分 豆ちしき

福豆



イワシの頭とひいらぎ



節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

ひいらぎのとけて鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。

豆を食べよう!

大豆には、栄養がたっぷり。大豆に多いたんぱく質は、体をつくるものになります。そのため、大豆は、「畑の肉」とも言われています。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など体によいさまざまな栄養素もふくまれています。

日本型食生活を支えるベストカップル



大豆は体内でつくることができないリジンというアミノ酸をふくんでいます。米はリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品をいっしょに食べると、アミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の「ごはんのみそ汁」の組み合わせは理にかなっているのです。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

917-3492

表示義務(特定原材料)7品目		その他	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		豆乳、きなこ、甲殻類、いくら、いか、たこ、鮭、たら、青魚、貝類、魚介類、山芋、春雨、ごま、ナッツ類、アボカド、キウイ、パイン、マンゴー、バナナ、ぶどう、すいか、メロン	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。		※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。		※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	月	牛乳 むぎごはん マーボー豆腐 にくしゅうまい からしなツナあえ	豚肉、ぶたレバー、とうふ、だいず、みそ	こめ、麦 油、さとう、でん粉	たまねぎ、にんじん、にら、ながねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが	小麦、魚介エキス(かき、ホタテ)
2	火	牛乳 ごはん たまごかぶのどろみじる いわしのうめこ ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	たまご いわし	こめ でん粉 さとう、でん粉 ごま、さとう	かぶ、にんじん、こまつな、エリンギ、きくらげ しそ、らめ ほうれんそう、もやし、にんじん	小麦
3	水	牛乳 こくろパン はくさいのクリームに パパイヤとだいずのサラダ いちご	脱脂粉乳 とりにく、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう	こむぎこ、ショートニング、さとう、黒砂糖 じゃがいも、油、こむぎこ、乳なしマーガリン	たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ブロッコリー、にんにく パパイヤ、きゅうり、にんじん、コーン	
4	木	牛乳 ひじきごはん ささみチーズフライ こまつなのごまじゃこあえ	とりにく、あぶらあげ、ひじき とりにく、チーズ チリメン	こめ、油 こむぎこ、パンこ、油 ごま、さとう、ごま油	にんじん、ごぼう、しいたけ、えだまめ ほうれんそう	乳、小麦
5	金	牛乳 むぎごはん ちゅうかたまごスープ レキニういため	ぶたにく、とうふ、たまご ぶたレバー、ぶたにく	こめ、麦 でん粉、ごま油 油、さとう、でん粉、ごま油	にんじん、こまつな、きくらげ、しいたけ にんじん、もやし、キャベツ、にら、にんにく、しょうが	魚介エキス(かき、ホタテ)
8	月	牛乳 むぎごはん にくじゃが カエリのアーモンドがらめ ミルクケーキ		こめ、麦 じゃがいも、油、さとう、黒糖 アーモンド、ごま、はちみつ、さとう、水あめ さとう、ココア	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが	
9	火	牛乳 てんぷらうどん(めん) てんぷらうどん(だし) てんぷらうどん(かきあげ) べにいもウムニー	とりにく、なると(タラ)、わかめ	うどん(こむぎこ) さとう さつまいも、こむぎこ、油、でん粉 べにいも、さつまいも、乳なしマーガリン、さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ ごぼう、にんじん、かぼちゃ	小麦
10	水	牛乳 むぎごはん ぶたどん きりぼし、だいにのみそしる べにいもタルト	ぶたにく ぶたにく、油揚げ、みそ たまご	こめ、麦 油、さとう べにいも、さとう、こむぎこ、バター(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんにゃく、にんにく、しょうが にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、せんぎり、だいに	
12	金	牛乳 くるまいごはん イナムドゥチ ヌンクラー	ぶたにく、かまぼこ(タラ)、あつあげ、みそ ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ)	こめ、黒米 油、さとう 田芋、油、さとう、水あめ、でん粉	こんにゃく、しいたけ だいに、にんじん、からしな、こんにゃく、グリーンピース	
15	月	牛乳 むぎごはん チキンストロガノフ だいずサラダ チョコプリン	とりにく、とりにく、レバー とうにゅう	こめ、麦 油、こむぎこ、乳なしマーガリン、さとう さとう、ドレッシング(小麦) さとう、ココア、でん粉	にんじん、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんにく、トマト ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、コーン、かんでん	小麦
16	火	牛乳 むぎごはん つみれじる きんぴられんこん デコボン ふりかけ	とびうお ぶたにく、かまぼこ(タラ)	こめ、麦 油、さとう、ごま油、ごま	だいに、にんじん、こまつな れんこん、にんじん、こんにゃく、ピーマン デコボン ひろしまな、きょうな、だいに、かぼちゃ、しそ、かぼちゃ、にんじん	
17	水	牛乳 パーカーハウスパン キャロットスープ しるみさかなフライ	脱脂粉乳 とりにく、いんげんまめ、とうにゅう メルルーサ	こむぎこ、ショートニング、さとう じゃがいも、こむぎこ、乳なしマーガリン、油 パン粉、こむぎこ、油、水あめ、でん粉、米粉	にんじん、たまねぎ、セロリー	小麦
18	木	牛乳 だいにのコールスローサラダ なびゅうしい タマナーチャンプルー やきいも	ツナ ぶたにく ぶたにく、あつあげ、かまぼこ(タラ)、かつおぶし	卵なしマヨネーズ、さとう こめ、麦 さつまいも こめ、麦	せんぎり、だいに、きゅうり、コーン、レモン にんじん、だいに、山菜、チンゲンサイ、サクナ、よもぎ、ふだんそう、ねぎ、しいたけ キャベツ、もやし、にんじん、にら	
19	金	牛乳 むぎごはん とうがんとどりのおつゆ パパイヤのウサチ グルクンのシークワサーソースかけ べにいもまんじゅう	とりにく、こんぶ 糸、かまぼこ グルクン	こめ、麦 さとう こむぎこ、でん粉、油、さとう べにいも、さとう、こむぎこ、やまいも、油	とうがんに、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが パパイヤ、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁 シークワサー	
22	月	牛乳 むぎごはん たまごコーンのスープ デンジャオソース	とりにく、たまご、とうふ ぎゅうにく	こめ、麦 でん粉 油、ごま油、さとう、でん粉	コーン、しいたけ、えのきたけ、チンゲンサイ しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ	魚介エキス(かき、ホタテ)
24	水	牛乳 いよかん カレーピラフ にもちしやもフライ	とりにく、ウインナー、ひよこまめ ししやも、だいず	こめ、油、乳なしマーガリン パン粉、こむぎこ、でん粉、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	小麦
25	木	牛乳 ポテトチーズサラダ きのこスパゲティ チキンのマーマレードソース いろどりサラダ	チーズ(乳)、ハム(乳) とりにく、ベーコン とりにく とりにく	じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さとう スパゲティ(小麦)、オリーブ油 こむぎこ、マーマレード、さとう クルトン(小麦)、ドレッシング(小麦)	ブロッコリー、にんじん、えだまめ、コーン たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、こまつな、にんにく ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、かんでん	小麦
26	金	牛乳 ちんすこう むぎごはん さかなそうめんじる だいにのそばろに あぶらみそ		こむぎこ、さとう、ラード、ショートニング こめ、麦 さとう、油、でん粉 さとう、油	にんじん、えのきたけ、しいたけ だいに、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが、しょうが	