

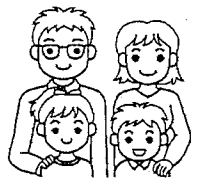
令和3年

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	小学校	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7	

	1(月)	2(火) 節分	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	牛乳 ごはん すきやき だいこんのゆずづけ	牛乳 てまきずし(酢飯・のり) (たまごやき・ウィンナー・ツナマヨ) けんちん汁 ミニせつぶんまめ	牛乳 ゆかりごはん あげだし豆腐 ごまみそ汁	牛乳 ごはん チンジャオロース 中華スープ	牛乳 うっちんライス とり肉のしおこうじやき だいずサラダ
あか	牛乳、牛肉、豆腐	牛乳、ウィンナー、卵、まぐろフレーク、 のり、豆腐、あぶらあげ、だいず	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ	牛乳、豚肉、卵、鶏肉	牛乳、鶏肉、大豆、ハム、チーズ
き	米、さとう、油	米、さとう、ごま、じゃがいも、ごま油、 パンエッグマヨネーズ	米、かたくり粉、小麦粉、油、さとう、 じゃがいも、ごま	米、さとう、ごま油、かたくり粉、油	米、バター、油、さとう、 パンエッグマヨネーズ
みどり	こんにやく、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、 しんじゆ、だいこん、にんじん、 だいこんの葉、ゆず	だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにやく、長ねぎ、しめじ	赤しそ、だいこん、とうがんに、にんじん、 ごぼう、椎茸、チンゲンサイ	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 たけのこ、にんにく、クリームコーン、 コーン、チンゲンサイ、椎茸	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース、ウージパウダー、 しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ
小学校	E 531 P 21.2 F 15	E 624 P 26.4 F 23.1	E 612 P 24 F 20.4	E 530 P 19.2 F 15.4	E 605 P 24.7 F 23.8
こ ん だ て	8(月) 牛乳 ごはん ぶたキムチどん(具) ワンタンスープ	9(火) 牛乳 わふうスパゲティ オムレツ こんさいサラダ	10(水) 牛乳 ごはん さばのカレーやき ピーマンのごまあえ とうふとわかめのみそ汁	11(木)  けんこくきねん ひ 建国記念の日	12(金) 十三祝い 牛乳 くろまいごはん クービーリチー イナムドウチ ★べにいもタルト ※5年生はデザートが異なります
あか	牛乳、豚肉、みそ、ワンタン(小麦)	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵	牛乳、さば、絹ごし豆腐、わかめ、みそ		牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、 あぶらあげ、みそ
き	米、さとう、ごま油、かたくり粉	スパゲティ、オリーブ油、バター、じゃがいも、 ごま、さとう、パンエッグマヨネーズ	米、さとう、ごま		米、黒米、油、さとう、ごま、 べにいもタルト
みどり	たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、にら、 長ねぎ、白煮キムチ、にんにく、しょうが、 きくらげ、にんじん、チンゲンサイ	しめじ、椎茸、たまねぎ、にんじん、 こまつな、ほうれん草、にんにく、 れんこん、きゅうり、コーン	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、 コーン、えのきたけ、青ねぎ		千切大根、こんにやく、 にんじん、椎茸
小学校	E 529 P 21 F 14.9	E 601 P 22 F 28.8	E 571 P 23.6 F 17.6		E 630 P 22.5 F 19.9
こ ん だ て	15(月) 牛乳 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	16(火) 牛乳 ごはん ひじきいため 冬野菜のみそ汁	17(水) 牛乳 チキンライス 魚のラビゴットソースかけ チーズサラダ	18(木) 牛乳 ごはん だいこんのそぼろ煮 アーモンドあえ ★べにいもまんじゅう	19(金) 牛乳 ナン カレーミート ポトフ
あか	牛乳、牛肉、鶏レバー、ハム	牛乳、鶏肉、豚肉、ひじき、 チキアギ、大豆、厚揚げ、みそ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 アラスカめぬけ、チーズ	牛乳、豚肉、厚揚げ	牛乳、豚肉、豚レバー、ウィンナー、 ひよこ豆、チーズ、鶏肉
き	米、じゃがいも、生クリーム、 小麦粉、バター、油	米、油、さとう	米、麦、バター、油、オリーブ油、 さとう、かたくり粉	米、さとう、油、かたくり粉、 アーモンド、ごま、べにいもまんじゅう	ナン、油、小麦粉、じゃがいも
みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、 こまつな、きゅうり、キャベツ	こんにやく、にんじん、えだまめ、 こまつな、だいこん、はくさい、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、 マッシュルーム、ウージパウダー、赤ピーマン、 黄ピーマン、キャベツ、ブロッコリー	だいこん、にんじん、えだまめ、椎茸、 しょうが、キャベツ、こまつな	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブロッコリー、 だいこん、キャベツ、セロリ、しめじ、ブロッコリー
小学校	E 555 P 19 F 15.1	E 528 P 21.5 F 14.4	E 588 P 23.2 F 21.3	E 618 P 20.4 F 17.6	E 693 P 29 F 23.5
こ ん だ て	22(月) 牛乳 ごはん マーボーだいこん とうみょうのナムル	23(火)  てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24(水) 6年生修学旅行① 牛乳 わかめごはん タマナーチャンプルー 豚汁	25(木) 6年生修学旅行② 牛乳 ごはん もずくどん(具) だいずあまから	26(金) 牛乳 キムタクごはん キャベツのメンチカツ からしなのあえもの ★ちんすこう
あか	牛乳、豆腐、豚肉、鶏レバー、みそ、鶏肉		牛乳、豆腐、ベーコン、豚肉、みそ	牛乳、もずく、豚肉、ベーコン、大豆	牛乳、豚肉、鶏肉
き	米、かたくり粉、油、ごま油、ごま		米、油、じゃがいも	米、油、さとう、かたくり粉、さつまいも、 油、アーモンド、はちみつ	米、ごま油、油、ごま、さとう、 パン粉、ちんすこう
みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、椎茸、 にんにく、とうみょう、もやし、キャベツ		キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、にんにく、きくらげ	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、 ピーマン、とうがんに、しょうが	にんじん、きくらげ、えだまめ、白煮キムチ、 たくあん、ウージパウダー、からし、もやし、 キャベツ、たまねぎ
小学校	E 561 P 22.1 F 17.3		E 584 P 23.8 F 18.7	E 646 P 21.5 F 22.2	E 709 P 20.5 F 28.2

2月の給食目標

「すききらいをしないで食べよう」
「だいずについて知ろう」

好ききらいしないで
何でも食べてみよう

いろいろな食料や味を体験すること、
味覚の発達にもつながります。
きらいなものでも何年後かに食べ
られるようになることもあるので、食
わずがらにならずに少しずつでも
食べる努力をしてみましょう。



大豆の栄養パワー
大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、腸相しょう糖の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

大豆から
できる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

★ 今月のデザート(沖縄のお菓子: 紅芋タルト、紅芋まんじゅう、雪塩ちんすこう)は
那覇市の経済観光部の事業と学校給食課の協力により無償で提供していただいています!