



令和8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。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)		
欠食等を表示します		
食品 あか き みどり	体内でのはたらき 血や肉、骨をつくる 働く力や体温となる 体の調子を整える	力 ミ カ ミ 献 立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 食事のマナーを考えて食事しよう

<栄養目標> 健康に良い食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています。
よく噛んで食べよう!

こ ん だ て	2(月)食事のマナーを考える	3(火)節分献立	4(水)季節のくだもの【たんかん】	5(木)豆パワーを知ってる?	6(金)おからを食べやすく♪
	牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
あか	牛乳、ぶたにく、えび、うずらの卵、ミートボール	牛乳、ぶたにく、どうふ、みそ、豆乳、ツナ、てまき玉子、節分豆、のり、納豆	牛乳、ゆしどうふ、ぶたにく、厚あげ、チキアギ、みそ	牛乳、とりにく、白いんげん豆、脱脂粉乳、大豆、チーズ	牛乳、たまご、どうふ、おから、とりにく、子もちしゃも、かつおぶし、青のり、豆乳
き	こめ、麦、はるさめ、三温糖、黒糖、でんぶん、ごま油、大豆油、フルーツ杏仁風プリン	こめ、じゃがいも、里芋卵なしマヨネーズ、三温糖	こめ、大豆油、三温糖	コッペパン、べいも、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム、ゼリー	こめ、きび、でんぶん、三温糖、大豆油、卵なしマヨネーズ
みどり	はくさい、にんじん、びっくりジャンボ(いんげん)、いんげん、きくひげ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、バブリカ、ピーマン、たけのこ、れんこん、ウージパウダー	だいこん、こんにゃく、長ねぎ、きゅうり、たくあん	ねぎ、しょうが、どうがん、島だいこん、にんじん、こんにゃく、にら、たんかん	玉ねぎ、ズッキーニ、マッシュルーム、ウージパウダー、あお豆、バジル、パイん、みかん、黄桃	玉ねぎ、チンゲン菜、えのき、しいたけ、にんじん、ピーマン、きくらげ
小学校	E 668 P 21.8 F 21.8	E 631 P 24.9 F 23.4	E 530 P 19 F 16.3	E 706 P 27.3 F 22.2	E 586 P 23.9 F 19.5
中学校	E 801 P 26.1 F 24.4	E 799 P 32.4 F 28.1	E 638 P 22.3 F 18.1	E 814 P 30.8 F 24.9	E 755 P 30.7 F 25.8
こ ん だ て	9(月)☆中3特別献立★ 牛乳 牛乳 牛乳 欠食:幼稚園・小学校	10(火)沖縄県産のまぐろ 牛乳 牛乳 牛乳 欠食:中学校	11(水) ひ 建国記念の日	12(木)ごはんをしっかり食べる! 牛乳 牛乳 欠食:南小5年	13(金) ひ お弁当の日
あか	牛乳、とりにく、レンズ豆、ベーコン	牛乳、とりにく、レンズ豆、まぐろ、チーズ、たまご、ウインナー		牛乳、とりにく、こんぶ、さば、みそ	
き	なかよしパン、スパゲティ、じゃがいも、チョコクリーム	なかよしパン、スパゲティ、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、大豆油、チョコクリーム		こめ、きび、三温糖、アーモンド、ごま油、ちんすこう	
みどり	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、キャベツ、大根葉、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく、りんご	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、バジル、にんにく、ピーマン、バブリカ、コーン		どうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、シークワーサー果汁、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり	
小学校	E 722 P 35.9 F 30.9			E 692 P 27.6 F 23.8	
中学校	E 694 P 27 F 24.9			E 821 P 33.1 F 26.4	
こ ん だ て	16(月)人気のタコライス♪ 牛乳 牛乳 むぎごはん あさりいりバジルスープ	17(火)☆旧正月献立☆ 牛乳 牛乳 こくとう まんじゅう くろまいごはん なかみじる	18(水)冬の野菜【県産セロリ】 牛乳 牛乳 (中)★きなこあげパン (幼小)こくとうパン	19(木)琉球料理の日・食育の日 牛乳 牛乳 ★さくらゼリー ★もずくどん (ごはんに具をかけて食べてね)	20(金) ひ お弁当の日
あか	牛乳、あさり、ベーコン、ぎゅうにく、ぶたにく、豚レバー、レンズ豆、大豆、チーズ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、チキアギ	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、あさり、ベーコン、ちくわ、とっとチーズ	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、とりにく、鶏レバー、もずく、大豆	
き	こめ、麦、じゃがいも、三温糖	こめ、黒米、三温糖、大豆油、黒糖まんじゅう	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、黒糖パン、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、たんかんドレッシング	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、でんぶん、さくらゼリー	
みどり	島だいこん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、ウージパウダー、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり	しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、切干大根	玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、だいこん、きゅうり、パセリ	島だいこん、にんじん、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、びっくりジャンボ(いんげん)、バブリカ、コーン、たけのこ	
小学校	E 676 P 30.6 F 24.2	E 560 P 23 F 14.4	E 627 P 25.4 F 23.4	E 565 P 22.6 F 13.7	
中学校	E 808 P 35.6 F 26.9	E 665 P 27 F 15.9	E 753 P 30.5 F 31.2	E 677 P 26.8 F 14.8	
こ ん だ て	23(月) てんのうたんじょうび	24(火)健康に良い食事とは 牛乳 牛乳 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、みそ、ツナ、のり	25(水)☆十三祝献立☆ 牛乳 牛乳 (小6・中3)タンナソルベ ★シークヮーサーソルベ くろまいごはん さかなとアーサのすまじる	26(木)人気の揚げパン♪ 牛乳 牛乳 (中)とっとチーズ ★ABCスープ (幼小)★きなこあげパン (中)こくとうパン	27(金)☆受験応援献立☆ 牛乳 牛乳 いよかん ★よかん(良い予感!) ガルバンゾーラダ (ganbanzo!) カルシウムごはん ピーフカレー (ぎゅうカレー) (あかれて!)
あか					
き					
みどり					
小学校	E 660 P 24 F 20.6	E 646 P 22.5 F 13.4	E 660 P 29.4 F 25.7	E 712 P 23.3 F 25.2	
中学校	E 781 P 28.8 F 23	E 672 P 24.9 F 14.1	E 672 P 31.8 F 24.5	E 866 P 28 F 28.8	
こ ん だ て	食育パズルを載せているリン♪ 答えは「給食だより」にあるからチェックするリン♪	ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。 太枠の中に言葉があらわれます。	あなたのが好きな 給食は? 小学6年生と中学3年生に聞いた「もう一度食べたいあの給食!」がリクエスト給食として2・3月も登場します。 ★マーク…リクエスト給食です!(^~^)! 2/9(月)は中3特別献立も実施します!何が出るか、詳細献立表で確認してね!	OK NG	減塩の工夫 減塩の工夫 味や香味野菜、香辛料を活用する 調味料の使い過ぎに気をつける 加工食品をとり過ぎない
あか	食育パズル				
き					
みどり					
小学校	しょくいく 食育パズル	いとこ ひとこ ひとこ ひとこ	小学6年生と中学3年生に聞いた「もう一度食べたいあの給食!」がリクエスト給食として2・3月も登場します。 ★マーク…リクエスト給食です!(^~^)! 2/9(月)は中3特別献立も実施します!何が出るか、詳細献立表で確認してね!	OK NG	
中学校	いとこ ひとこ ひとこ ひとこ				
こ ん だ て	① にほん地図と○○○地図。 ② 向東からのばって、西に沈む。 ③ 夜遅くまで起きていること。 ④ フランスの首都。 ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。				
あか					
き					
みどり					
小学校					
中学校					