

# 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	体内ではたらしき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

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 フルーツ あんぱんプリン にくだんごの あまずいため おぎごはん タイビーエン	3(火)節分献立 てまきのり てまきたまご たくあんいり ツナマヨ すめし とうにゅう とんじる	4(水)季節のくだもの【たんかん】 たんかん シブインブシー ごはん ゆしどうふ	5(木)豆パワーを知ってる? ポテトとまめの ビザヤキ ★きらきら フルーツポンチ ★べにいもの クリームスープ コッペパン	6(金)おからを食べやすく♪ ししゃもの いそべやき (幼小①中②) カレーおから きびごはん かきたまじる
	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、とうふ、みそ、豆腐、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、厚揚げ、チキ ン、アギ、みそ	牛乳、とり、白いんげん豆、脱脂粉乳、 大豆、チーズ	牛乳、たまご、とうふ、おから、とり、子 もちししゃも、かつおぶし、青のり、豆腐
	き こめ、麦、はるさめ、三温糖、黒糖、てんぷん、ご ま油、大豆油、フルーツ杏に風プリン	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、べにいも、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、てんぷん、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、きくらげ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、パプリカ、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、とうがん、島だいこん、にん じん、こんにゃく、にら、たんかん	玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、マッシュルーム、ウージパ ウダー、あお豆、パプリカ、パイ、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
こ ん だ て	9(月)☆中3特別献立★ チョコクリーム りんご ガーリック ソテー チキン なかよしパン スーパースープ 欠食:幼稚園・小学校	10(火)沖縄県産のまぐろ チョコクリーム まぐろの こうそうやき スクランブル エッグ チキン なかよしパン スーパースープ 欠食:中学校	11(水) けんこきねん ひ 建国記念の日	12(木)ごはんをしっかり食べる! さばの シークワサー みそやき アーモンド あえ きびごはん とりじる 欠食:南小5年	13(金) べんとう ひ お弁当の日
	あか 牛乳、とり、にんじん、レンズ豆、ベーコン	牛乳、とり、にんじん、レンズ豆、まぐろ、チーズ、 たまご、ウインナー		牛乳、とり、にんじん、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、パセリ、パセリ、 にんにく、ピーマン、パプリカ、コーン		とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、シー クワサー果汁、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり	
	小学校 E 694 P 27 F 24.9	E 722 P 35.9 F 30.9		E 692 P 27.6 F 23.8	
こ ん だ て	16(月)人気のタコライス♪ ★タコライス (ミートとやさいとチーズを のせて食べてね) おぎごはん あさりいり パセリスープ	17(火)☆旧正月献立☆ こくとう まんじゅう クービーリチー くろまいごはん なかみじる	18(水)冬の野菜【県産セロリ】 (幼小)とととチーズ セロリ のうみサラダ ★クラム チャウダー (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 ★さくらゼリー ★もずくどん (ごはんは具をかけて食べてね) ごはん チムシンジ	20(金) べんとう ひ お弁当の日
	あか 牛乳、あさり、ベーコン、きゅうりにく、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、とととチーズ	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、 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、てんぷ 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)、パプリカ、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	
こ ん だ て	23(月) てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24(火)健康に良い食事とは ★スイート ポテト チョレギサラダ ごはん マーボー はるさめ	25(水)☆十三祝献立☆ (小5)タンナ ファクルー (小6・中3) ★シークワサー ソルベ パパイヤ チャンプルー くろまい さかなとアサの すましじる	26(木)人気の揚げパン♪ (中)とととチーズ とうがんとトマトに ★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☆ いよかん (良い予感!) ガルバンゾーサラダ (かんばるぞー!)
	あか 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、赤魚、アサ、ボーク、厚揚げ、チキ ン、アギ、かつおぶし	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、とり、に く、赤いんげん豆、レンズ豆、とととチーズ	牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、白いんげん 豆、ひよこ豆、ツナ
	き こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、黒米、大豆油、タンナファクルー、 シークワサーソルベ	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、 黒糖パン、ABCマカロニ、じゃがいも、てんぷん	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖
	みどり ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	とうがん、しょうが、パパイヤ、にんじん、玉 ねぎ、大根葉、にら	だいこん、玉ねぎ、パセリ、にんじん、とうがん、ズッキー ニ、ブロッコリー、あお豆、トマト、にんにく	玉ねぎ、にんじん、にんじん、かぼちゃ、セロリ、ウージパウダー、に んにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、コーン、シークワ サー果汁、いよかん
	小学校 E 660 P 24 F 20.6	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
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♪ 食育パズル 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。	24(火)健康に良い食事とは ★スイート ポテト チョレギサラダ ごはん マーボー はるさめ	25(水)☆十三祝献立☆ (小5)タンナ ファクルー (小6・中3) ★シークワサー ソルベ パパイヤ チャンプルー くろまい さかなとアサの すましじる	26(木)人気の揚げパン♪ (中)とととチーズ とうがんとトマトに ★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☆ いよかん (良い予感!) ガルバンゾーサラダ (かんばるぞー!)
	あか 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、赤魚、アサ、ボーク、厚揚げ、チキ ン、アギ、かつおぶし	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、とり、に く、赤いんげん豆、レンズ豆、とととチーズ	牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、白いんげん 豆、ひよこ豆、ツナ
	き こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、黒米、大豆油、タンナファクルー、 シークワサーソルベ	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、 黒糖パン、ABCマカロニ、じゃがいも、てんぷん	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖
	みどり ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	とうがん、しょうが、パパイヤ、にんじん、玉 ねぎ、大根葉、にら	だいこん、玉ねぎ、パセリ、にんじん、とうがん、ズッキー ニ、ブロッコリー、あお豆、トマト、にんにく	玉ねぎ、にんじん、にんじん、かぼちゃ、セロリ、ウージパウダー、に んにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、コーン、シークワ サー果汁、いよかん
	小学校 E 660 P 24 F 20.6	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
こ ん だ て	あなたの好きな 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!	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♪ 食育パズル 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。	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♪ 食育パズル 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。	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♪ 食育パズル 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。	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♪ 食育パズル 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。
	あか 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、赤魚、アサ、ボーク、厚揚げ、チキ ン、アギ、かつおぶし	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、とり、に く、赤いんげん豆、レンズ豆、とととチーズ	牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、白いんげん 豆、ひよこ豆、ツナ
	き こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、黒米、大豆油、タンナファクルー、 シークワサーソルベ	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、 黒糖パン、ABCマカロニ、じゃがいも、てんぷん	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖
	みどり ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	とうがん、しょうが、パパイヤ、にんじん、玉 ねぎ、大根葉、にら	だいこん、玉ねぎ、パセリ、にんじん、とうがん、ズッキー ニ、ブロッコリー、あお豆、トマト、にんにく	玉ねぎ、にんじん、にんじん、かぼちゃ、セロリ、ウージパウダー、に んにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、コーン、シークワ サー果汁、いよかん
	小学校 E 660 P 24 F 20.6	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
こ ん だ て	減塩の工夫 OK NG 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	減塩の工夫 OK NG 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	減塩の工夫 OK NG 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	減塩の工夫 OK NG 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	減塩の工夫 OK NG 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 牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、厚揚げ、ぶたにく、豚レバー、大豆、 みそ、ツナ、のり	牛乳、赤魚、アサ、ボーク、厚揚げ、チキ ン、アギ、かつおぶし	牛乳、きなこ、脱脂粉乳、ベーコン、とり、に く、赤いんげん豆、レンズ豆、とととチーズ	牛乳、ぎゅうにく、豚レバー、白いんげん 豆、ひよこ豆、ツナ
	き こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、はるさめ、大豆油、てんぷん、三温 糖、ごま油、ごま、スイートポテト	こめ、黒米、大豆油、タンナファクルー、 シークワサーソルベ	コッペパン、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖、 黒糖パン、ABCマカロニ、じゃがいも、てんぷん	こめ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大 豆油、卵なしマヨネーズ、三温糖
	みどり ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	ウージパウダー、にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり、 シークワサー果汁	とうがん、しょうが、パパイヤ、にんじん、玉 ねぎ、大根葉、にら	だいこん、玉ねぎ、パセリ、にんじん、とうがん、ズッキー ニ、ブロッコリー、あお豆、トマト、にんにく	玉ねぎ、にんじん、にんじん、かぼちゃ、セロリ、ウージパウダー、に んにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、コーン、シークワ サー果汁、いよかん
	小学校 E 660 P 24 F 20.6	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

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか?給食費の完納にご協力ください。