


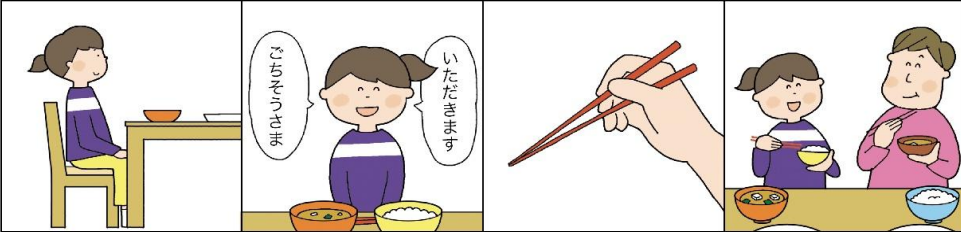





令和8年
2月 の予定献立表

※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・学級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



恩納村学校給食センター
TEL 966-8515
FAX 982-3868

こ ん だ て	食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけでは ありません。家族や友だちと食事をするこで、人とのつながりを深めたり心 が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。					 <p>大豆は良質のたんぱく質を多く含ん でいるため、「畑の肉」とも呼ばれてい ます。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、 納豆などの原料として、昔から日本で 食べられてきた身近な食品です。</p>		【リクエストメニュー】 中学3年生にアンケートを 行った「もう一度食べたい 給食メニュー」を取り入れ ています。 楽しい給食時間を過ぎてし て下さい。			
	あか	<p>目指せ 食事マナーの達人</p> 					<p>節分</p> <p>節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の 日のこで、季節のかわる節目の日です。現在は立春 の前の日だけをいうようになりましました。節分には豆ま きをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくこ とで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は 内」のかけ声で豆まきをしますが、 この時のかけ声は、地域によって 違いがあります。</p> 				
	き	食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。 背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。は しや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話 す内容や雰囲気に気をつけましょう。									
	みどり										
こ ん だ て	2(月)	牛乳 🍌 わかめごはん 🍌 ちくわのマヨネーズ焼き こんにゃくの甘辛炒め 具だくさんみそ汁	3(火)	牛乳 麦ごはん いわし梅煮 納豆みそ けんちん汁 焼き海苔・節分豆	節分献立 (2/2)	4(水)	牛乳 🍌 アーサ雑炊 🍌 ウムクジアンダギー じゃがいもとチキナー炒め	5(木)	牛乳 🍌 みそラーメン ミニ肉まん 🍌 キムチ和え アーモンド	6(金)	牛乳 麦ごはん モウカザメの照り焼き きゃべつ炒め 🍌 豆乳豚汁 果物
	あか	牛乳 ちくわ 脱脂粉乳 チーズ 糸け すり 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 いわし梅煮 納豆 豚肉 糸けす り 豆腐 焼き海苔 ミニ節分豆	牛乳 豚肉 アーサ 豚ばら肉	牛乳 鶏肉 なんと ミニ肉まん しら す	牛乳 モウカザメ チキアギ 糸けすり 豚肉 豆乳					
	き	米 麦 エッグケアマヨネーズ クリ ム 三温糖 油 じゃが芋	米 麦 三温糖 油 里芋 ごま油	米 押し麦 油 ウムクジアンダギー 揚げ油 じゃが芋	中華めん 中華めん ごま油 ごま 三 温糖 アーモンド	米 麦 三温糖 油 里芋 すりごま					
	みどり	パセリ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ インゲン 人参 えのき茸 ねぎ	ねぎ 生姜 人参 大根 ごぼう こん にゃく 長ねぎ 椎茸	小松菜 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン からし菜	人参 生姜 玉ねぎ もやし コーン 小松菜 胡瓜 大根 キャベツ	生姜 キャベツ もやし 人参 にら 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 ねぎ オレンジ					
こ ん だ て	9(月)	牛乳 ツナチャーハン 枝豆焼売 🍌 チョレギサラダ かきたま汁	10(火)	牛乳 パーカーハウスパン 白身魚フライ コールスローサラダ 🍌 クラムチャウダー		12(木)	牛乳 麦ごはん さばのゆずみそかけ もやしとからし菜の炒め つくね汁 果物	13(金)	牛乳 トマトときのこのスパゲティー 🍌 カボチャひき肉フライ 🍌 シーザーサラダ チョコクレープ		
	あか	牛乳 ツナ オーシャンキング わかめ きざみのり 卵 豆腐	牛乳 白身魚フライ あさり プチ貝柱 ベーコン 脱脂粉乳 白いんげん	牛乳 さば 荒挽つくね 厚揚げ 豚ば ら肉		牛乳 そぼろ大豆 ベーコン ハム チーズ					
	き	米 麦 油 いりごま ごま油 でん粉	パーカーハウスパン 揚げ油 コールス ロードレッシング 三温糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	米 麦 三温糖 油		スパゲティ 三温糖 油 揚げ油 クル トン					
	みどり	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 あお豆 キャベツ もやし 胡瓜 えのき茸 小 松菜	キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 コ ーン シークワーサー果汁 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ	ゆずの皮 人参 大根 ごぼう 小松菜 もやし からし菜 木くらげ たんかん 缶		玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ エリン ギ マッシュルーム 木くらげ トマト 缶 キャベツ 胡瓜 コーン					
こ ん だ て	16(月)	麦ごはん 🍌 チキン南蛮 小松菜と油揚げ炒め 芋の子汁 タルタルソース ジョア	17(火)	牛乳 麦ごはん 多菜包子 🍌 春雨サラダ レタスと卵の中華スープ	18(水)	牛乳 鶏五目ごはん 揚げ豆腐の大根おろしがけ さつまいもと白菜のみそ汁 果物	19(木)	牛乳 麦ごはん もずく丼 シカムドゥチ 果物	20(金)	牛乳 麦ごはん おでん ししゃもみりん焼き アーモンド和え	
	あか	鶏肉 油揚げ 豆腐 ジョア	牛乳 多菜包子 ハム 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 もずく 豚肉 チキアギ 白かま ぼこ	牛乳 ちくわ 厚揚げ つくね ウイン ナー ししゃも オーシャンキング					
	き	米 麦 三温糖 小麦粉 でん粉 揚げ 油 油 里芋	米 麦 春雨 三温糖 ごま油 ごま	米 油 揚げ油 三温糖 でん粉 さつ まいも	米 麦 三温糖 油 でん粉	米 麦 じゃが芋 ごま油 アーモンド					
	みどり	レモン果汁 小松菜 もやし 人参 こ んにゃく 椎茸 ごぼう	胡瓜 人参 木くらげ レタス 玉ねぎ	人参 椎茸 こんにゃく ごぼう イン ゲン 大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 りん ご	人参 玉ねぎ 小松菜 椎茸 こんにゃ く 大根 オレンジ	大根 人参 こんにゃく 小松菜 キャ ベツ もやし ほうれん草					
こ ん だ て	23(月)		24(火)	牛乳 コッペパン 🍌 チーズハンバーグの デミグラスソースかけ 野菜の彩りサラダ 🍌 かぼちゃスープ	25(水)	牛乳 🍌 ビビンバ 麦ごはん 🍌 ビビンバ(肉・ナムル・卵) わかめスープ 🍌 中3・小6のみ卒業アイス	26(木)	牛乳 麦ごはん 魚の梅みそ焼き 五目きんぴら 大根のすまし汁	27(金)	牛乳 麦ごはん カツカレー 🍌 フルーツポンチ	
	あか		牛乳 チーズ風ソースインハンバーグ 白いんげん 鶏肉 脱脂粉乳 加工乳 低脂肪	牛乳 豚肉 錦糸卵 豆腐 わかめ	牛乳 まぐろ 豚肉 豆腐	牛乳 豚ひれかつ 豚肉 レバー 白花 豆 白いんげん豆 脱脂粉乳					
	き		コッペパン 三温糖 アーモンド じゃ が芋 小麦粉 マーガリン	米 麦 三温糖 ごま油 ごま	米 麦 三温糖 いりごま すりごま ごま油 油	米 麦 揚げ油 じゃが芋 小麦粉 油					
	みどり		玉ねぎ ブロッコリー 人参 大根 胡 瓜 あお豆 南瓜 しめじ	木くらげ 白菜キムチ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 竹の子 えのき茸	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく インゲン 大根 えのき茸 小松菜	人参 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ 生 姜 みかん缶 バイン もも缶 シー クワーサー果汁					