

2月の予定献立表



食品群	体内でのほたつき
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	体の調子をどとのえる



※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)など骨がある食材や丸くてツルツルした食材は良くかんでたべましょう。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」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	650 kcal	21.1~32.5g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	3(月)糸満市にんじんの日 ちゅらキャロットのツナあえ キャラメルあげぱん(糸小、糸南小、糸中) こくとうばん(その他の学校) ちゅらキャロットとキャベツの豆乳煮	4(火)残さず食べよう! きんぴら ごぼう ★わかめとびうおボールのすまし汁 ごはん	5(水)自分にあった食べ方 ★カラフルポンチ ★やさいたっぷりカレー ごはん	6(木)そうめんのような春雨 たんかん とりだんごのすぶたふう ごはん はるさめスープ	7(金)手洗い大切 デークニンブシー ごはん ぐだくさんあーさじる
こ ん だ て	10(月)アーモンドパワーを食べよう うまかってん ★カレーうどん さつまいものアーモンドからめ	11(火)建国記念日 建国記念の日	12(水)免疫力を高める ぶたどん(ぐ) ごはんにかけてたべます ごはん だいこんのみそしる	13(木)栄養満点チデークニ チデークニリチー シカムドウチ ごはん	14(金)かぼちゃの名前は ひとくちこくとう じゃがいもソテー かぼちゃのわふうスープ コッペパン
こ ん だ て	17(月)高野豆腐とは?? カレーそばろ ごはんにかけてたべます ごはん わかめスープ	18(火)健康になるための食べ方 ぶたキムチ たんたん ごはん はるさめスープ	19(水)食事のマナー やさいコロコロソテ はくさいとにく コッペパン だんごのクリームに	20(木)チムシンジ だいこんば チャンプルー チムシンジ ごはん	21(金)主食は大切!! だいこんのそばろ あんかけどん ごはんにかけてたべます ごはん ゆしどうふ
こ ん だ て	24(月)天皇誕生日振替休 天皇誕生日	25(火)食べること=生きること ★シークワサー タルト チキンのオイスターソースいため もずくのちゅうかスープ ごはん	26(水)お米の変身 ★シークワサーソルベ(小6・中3年生のみ) ★かぼちゃコロッケ ごはん すきやきふうに	27(木)地球にやさしく さかなのなんばんソース まめとぎっくくのあぶらみそ けんちんじる ごはん	28(金)野菜料理+1皿 ★ミルメーク(ココア) ハンバーグきの ソースかけ バーガー パン やさいスープ カレーふうみ

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレスの解消や睡眠の質の向上につながります。

てあら
手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日でもものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか?牛乳はいきている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少なくさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさをぜひ確かめてみて下さい。

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化の良いものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめ食材

たまご 卵 脂肪の少ない肉や魚 鶏ささみ 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

2月のリクエスト献立

- 4日(火) わかめごはん
- 5日(水) カラフルポンチ
- 10日(月) カレーうどん
- 26日(水) かぼちゃコロッケ
- 26日(水) シークワサーソルベ(小6年生、中3年生のみ)
- 28日(金) ミルメーク

糸満市立学校給食センターHP レシピも掲載中!!

糸満市産の野菜
★にんじん ★だいこん葉
★きゅうり ★キャベツ
★こまつな

26日(水)のシークワサーソルベはフォーモストブルーシール株式会社さんが6年生と中学3年生へ無償提供して下さいました。

令和7年2月 アレルギー献立表

電話098-994-5800

※「アレルギー献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の商品について表示しています。
 ※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の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。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料	栄養価	
							小	中
3	月	牛乳	黒糖パン(小麦、乳、豆)	きな粉、脱脂粉乳	黒糖パン(小麦・乳・豆)、黒糖		E 543 Kcal	E 619 Kcal
			キャラメル揚げパン(小麦、乳、豆、アモ(糸小、糸南小、糸中))	鶏肉、無塩ベーコン(豚)、白花生、白いんげん、豆乳	キャラメル(小麦、乳、豆)、アーモンド、ミルク(キャラメル)大豆油、三温糖		P 24.7 g	P 27.9 g
			美らキャロットとキャベツ豆乳煮(鶏、豚、豆、小麦、美らキャロットとのツナ和え(豆、小麦、ご))	ツナ(豆)	大豆油、乳無しマーガリン(豆、豚)、小麦粉	にんにく、にんにく、キャベツ、たまねぎ、しめじ、あお豆、	F 16.7 g	F 18.3 g
4	火	牛乳	わかめごはん(無)	わかめ、	こめ		E 532 Kcal	E 664 Kcal
			とびうおボールのすまし汁(豆、豚、鶏)	とびうおボール、豆腐		しいたけ、だいこん、にんにく、長ねぎ	P 25.5 g	P 29 g
			きんぴらごぼう(豚、ご、豆)	豚肉	三温糖、大豆油、ごま、ごま油	ごぼう、にんにく、にんにく、にんにく	F 12.9 g	F 14.3 g
5	水	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 660 Kcal	E 823 Kcal
			野菜たっぷりカレー(鶏、豚、豆、小麦、牛、り)	鶏肉、豚肉、豆乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳無しマーガリン(豆、豚)	にんにく、たまねぎ、だいこん、トマト、しめじ、かぼちゃ	P 21.4 g	P 25.9 g
			カラフルボンチ(豆、も、り)	黒豆、	カラフルボール	みかん、黄桃(も)、カクテルゼリー(豆、も、り)	F 17.8 g	F 19.7 g
6	木	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 622 Kcal	E 765 Kcal
			春雨スープ(卵、ご、鶏、豚、豆)	鶏卵、なた(豆)	はるさめ、ごま油	にんにく、はくさい	P 21.3 g	P 25.2 g
			鶏団子の酢豚風(豆、鶏、豚、ご、り、小麦)	ミートボール(豆・鶏・豚)	大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	れんこん、たまねぎ、にんにく、しめじ、にんにく、しょうが	F 17.3 g	F 18.7 g
7	金	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 525 Kcal	E 660 Kcal
			真ださんアサ汁(無)	※アサ、魚ソーメン(いとよりだい)		とうがんにんにく、えのきたけ、小ねぎ、しょうが	P 24 g	P 28.2 g
			チークンビーフ(豚、豆)	豚肉、厚揚げ、みそ	大豆油、三温糖	だいこん、だいこん、にんにく、しょうが、	F 12.6 g	F 13.8 g
10	月	牛乳	カレーうどん(豚、小麦、乳、豆、牛、鶏)	豚肉、なた(豆)	うどん、小麦粉、マーガリン(乳・豆)、大豆油	にんにく、たまねぎ、こまつな	E 592 Kcal	E 697 Kcal
			さつま芋アーモンドからめ(豆、アモ、)	きな粉	さつま芋、大豆油、アーモンド、三温糖		P 22.2 g	P 25 g
			うまかつてん(小麦、ご、豆)		うまかつてん(小麦、ご、豆、鯉エキス)		F 27 g	F 30.5 g
12	水	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 498 Kcal	E 630 Kcal
			だいこんのみそ汁(豆、鶏、豚)	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ		だいこん、にんにく	P 24.2 g	P 29.2 g
			豚丼(豚、豆、)	豚肉	大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	こんにゃく、にんにく、たまねぎ、こまつな、たけのこ、にんにく、しょうが	F 13.9 g	F 15.5 g
13	木	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 504 Kcal	E 638 Kcal
			シカムドウチ(豚、豆、)	豚肉、かまぼこ(豆)		だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが	P 25.3 g	P 30.5 g
			チークンビーフ(豆、)	ツナ(豆)、チキアギ(豆)	大豆油	切干大根、にんにく、たまねぎ、にんにく、金美にんにく	F 13.2 g	F 14.5 g
14	金	牛乳	コッペパン(小麦、乳、豆)		コッペパン(小麦・乳・豆)		E 615 Kcal	E 699 Kcal
			南瓜の和風スープ(豚、豆、小麦)	無塩せきベーコン(豚)、みそ	小麦粉、乳無しマーガリン(豆、豚)	かぼちゃ、にんにく、だいこん、たまねぎ	P 24.2 g	P 27.4 g
			じゃがいもソーテー(豚、豆、)	無塩せきウインナー(豚)	じゃがいも、大豆油	ブロッコリー、にんにく、コーン、にんにく	F 18.2 g	F 20.1 g
17	月	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 548 Kcal	E 691 Kcal
			わかめスープ(豚、鶏、ア、豆)	わかめ ※あさり、なた(豆)	白ごま、ごま油	にんにく、たまねぎ、だいこん	P 24.1 g	P 29.2 g
			カレーそば(豚、鶏、豆)	豚肉、鶏肉、大豆、高野豆腐	じゃがいも、大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	たまねぎ、にんにく、コーン、あお豆、しょうが	F 16.7 g	F 18.7 g
18	火	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 590 Kcal	E 744 Kcal
			豚キムチ(豚、豆、ご、り、さ、小麦)	豚肉、あつけ	大豆油、三温糖、ごま油	にんにく、たまねぎ、はくさい、きくらげ、白菜キムチ(り、豆、さ、小麦)	P 23.2 g	P 27.7 g
			坦々春雨スープ(豚、豆、ご、鶏、小麦)	豚肉、豆乳	三温糖、大豆油、はるさめ、ねりごま、ごま、ごま油	にんにく、にんにく、キャベツ、しいたけ、にら	F 21.9 g	F 24.7 g
19	水	牛乳	コッペパン(小麦、乳、豆)		コッペパン(小麦・乳・豆)		E 555 Kcal	E 631 Kcal
			白菜とミートボールのクリーム煮(豆、鶏、豚、小麦)	ミートボール(豆・鶏・豚)、無塩せきベーコン(豚)、白花生、白いんげん豆、豆乳(豆)	大豆油、じゃがいも、乳無しマーガリン(豆、豚)、小麦粉	にんにく、にんにく、はくさい、たまねぎ、しめじ、あお豆	P 24.9 g	P 28.1 g
			野菜コロコロソテー(鶏、豆、乳、牛)	鶏肉、	マーガリン(乳・豆)、大豆油	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん	F 18.9 g	F 21.1 g
20	木	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 618 Kcal	E 769 Kcal
			チムシウ(豚、豆)	豚肉、みそ	じゃがいも	にんにく、にんにく、にんにく、にんにく	P 27.8 g	P 32.9 g
			大根葉チャンプルー(豚、豆、)	豚肉、ツナ(豆)、豆腐、チキアギ(豆)	大豆油	キャベツ、だいこん、にんにく、だいこん、にんにく	F 21.4 g	F 24.4 g
21	金	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 517 Kcal	E 656 Kcal
			ゆし豆腐(豆)	ゆし豆腐(豆)		小ねぎ	P 23.6 g	P 28.3 g
			大根のそぼろあんかけ(豚、豆)	豚肉	大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	だいこん、たまねぎ、きくらげ、にんにく、こまつな、しょうが	F 16 g	F 17.7 g
25	火	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 626 Kcal	E 765 Kcal
			もずくの中華スープ(豚、卵、ご、鶏、豆)	豚肉、とうふ、※もずく、鶏卵	ごま、ごま油	にんにく、たまねぎ、たけのこ	P 25.1 g	P 30.3 g
			チキンのオイスターソース炒め(鶏、豆、ご、)	鶏肉	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、じゃがいも、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、にんにく	F 19.8 g	F 21.4 g
26	水	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 613 Kcal	E 761 Kcal
			すきやき風煮(豚、豆、)	豚肉、豆腐	大豆油、三温糖	こんにゃく、にんにく、たまねぎ、はくさい、こまつな、しいたけ、長ねぎ	P 23.9 g	P 28.4 g
			かぼちゃコロッケ(小麦、豆、乳、)		かぼちゃコロッケ(小麦・乳)、大豆油		F 19.37 g	F 23.3 g
27	木	牛乳	ごはん(無)		こめ		E 572 Kcal	E 682 Kcal
			けんちん汁(豆、鶏、豚)	豆腐	里芋	しいたけ、だいこん、にんにく、長ねぎ	P 29.5 g	P 28.1 g
			豆と雑穀の油みそ(豆)	ツナ(豆)、みそ、えんどう豆、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、あずき、糸けずり	三温糖、大豆油、押し麦、もち米、玄米、赤米、たかきび、もち麦	しょうが	F 16.1 g	F 17.8 g
28	金	牛乳	魚の南蛮ソース(豆、)	銀ひらす	じゃがいも、でん粉、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんにく、黄ピーマン、シークワサー果汁、しょうが		
			バーガーパン(小麦、乳、豆)		バーガーパン(小麦・乳・豆)		E 584 Kcal	E 686 Kcal
			野菜スープカレー風味(豚、鶏)	鶏肉、無塩せきウインナー(豚)	じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、セロリ	P 27.2 g	P 32.9 g
			ハンバーグ(豆・鶏・豚)	三温糖	えのきたけ、しめじ、トマト	F 18.5 g	F 22.1 g	
			ミルメーク(ココア)豆	ミルメーク(ココア)豆				

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、小麦…小麦、ピ…落花生、そ…そば、エ…えび、カ…かに
 推奨義務 : あ…あわび、イ…いか、い…いくら、オ…オレンジ、キ、キウイフルーツ、牛…牛肉、く…くるみ
 サ…さけ、さ…さば、豆…大豆、鶏…鶏肉、カ…カシューナッツ、バ…バナナ、豚…豚肉、マカ…マカダミアナッツ
 も…もも、や…やまいも、り…りんご、ゼ…ゼラチン、ご…ごま、アモ…アーモンド
 他 : ア…あさり、マ…マンゴー

※給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
 ※醤油と酢と酒に含まれる「小麦」と「大豆」は表示してありませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。
 ※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび・カニが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はカニが共生しています。
 (アサリ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。)
 ※魚そうめんを使用している魚(イトヨリ)は、えび・かにを食べています。
 ※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※加工品に関しては、表示義務(7品目)と推奨義務(21品目)のみ表示しております。
 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください