

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	体の調子をととのえる



※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 ごはん シカムドウチ	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 コッペパン わふうスープ
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 ごはん チムシンジ	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 ごはん ちゅうかスープ	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	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。食材は消化の良い物を選びましょう。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) キャラメル揚げパン(小麦、乳、豆、アモ(糸小、糸南小、糸中)) 美らキャロットとキャベツ豆乳煮(鶏、豚、豆、麦) 美らキャロットとのツナ和え(豆、麦、ご)	きな粉、脱脂粉乳	黒糖パン(小麦・乳・豆)、黒糖			E 543 Kcal P 24.7 g	E 619 Kcal P 27.9 g
			鶏肉、無塩席ベーコン(豚)、白花生、白いんげん、豆乳	大豆油、乳無しマーガリン(豆、豚)、小麦粉	にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、あお豆、	豚だし(鶏・豚)、乳無しホワイトルー(麦、豚)	F 16.7 g	F 18.3 g
			ツナ(豆)		ブロッコリー、にんじん、コーン、きゅうり	減塩ごまドレッシング(麦、ご、豆)		
4	火	牛乳 わかめごはん(無) とびうおボールのすまし汁(豆、豚、鶏) きんぴらごぼう(豚、ご、豆)	わかめ	こめ			E 532 Kcal P 25.5 g	E 664 Kcal P 29 g
			とびうおボール、豆腐		しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ	豚だし(鶏・豚)、かつおだし、	F 12.9 g	F 14.3 g
			豚肉	三温糖、大豆油、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにやく			
5	水	牛乳 ごはん(無) 野菜たっぷりカレー(鶏、豚、豆、麦、牛、り) カラフルボンチ(豆、も、り)	鶏肉、豚肉、豆乳	こめ			E 660 Kcal P 21.4 g	E 823 Kcal P 25.9 g
				じゃがいも、大豆油、小麦粉、乳無しマーガリン(豆、豚)	にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト、しめじ、かぼちゃ	カレーフレーク(麦・牛・鶏・豆)、デミグラスソース(麦・鶏)、豚だし(鶏・豚)、チャツネ(り)、ケチャップ	F 17.8 g	F 19.7 g
			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)			
6	木	牛乳 ごはん(無) 春雨スープ(卵、ご、鶏、豚、豆) 鶏団子の酢豚風(豆、鶏、豚、ご、り、麦) たんかん(無)	錦糸卵、なると(豆)	こめ			E 622 Kcal P 21.3 g	E 765 Kcal P 25.2 g
				はるさめ、ごま油	にんじん、はくさい	かつおだし、豚だし(鶏、豚)	F 17.3 g	F 18.7 g
			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、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	酢豚の素(麦・豆)、りんご酢(り)		
7	金	牛乳 ごはん(無) 真ださんアーサー汁(無) デークニブシー(豚、豆、)	※アーサー、魚ソーメン(いとよりだい)	こめ			E 525 Kcal P 24 g	E 660 Kcal P 28.2 g
			豚肉、厚揚げ、みそ	大豆油、三温糖	だいこん、にんじん、えのき、たけ、小ねぎ、しょうが	かつおだし、	F 12.6 g	F 13.8 g
					だいこん、にんじん、しょうが、	かつおだし、		
10	月	牛乳 カレーうどん(豚、麦、乳、豆、牛、鶏) さつま芋アーモンドからめ(豆、アモ、) うまかつてん(麦、ご、豆)	豚肉、なると(豆)	うどん、小麦粉、マーガリン(乳・豆)、大豆油	にんじん、たまねぎ、こまつな		E 592 Kcal P 22.2 g	E 697 Kcal P 25 g
			きな粉	さつま芋、大豆油、アーモンド、三温糖		カレーフレーク(麦、牛、鶏、豆)、豚だし(鶏・豚)、かつおだし、ケチャップ	F 27 g	F 30.5 g
				うまかつてん(麦、ご、豆、鯉エキス)				
12	水	牛乳 ごはん(無) だいこんのみそ汁(豆、鶏、豚) 豚丼(豚、豆、)	豆腐、わかめ、油揚げ、みそ	こめ			E 498 Kcal P 24.2 g	E 630 Kcal P 29.2 g
			豚肉	大豆油、三温糖、じゃがいも、でん粉	だいこん、にんじん	豚だし(鶏・豚)、かつおだし	F 13.9 g	F 15.5 g
					こんにやく、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ、にんにく、しょうが			
13	木	牛乳 ごはん(無) シカムドウチ(豚、豆、) チヂン(豆、)	豚肉、かまぼこ(豆)	こめ			E 504 Kcal P 25.3 g	E 638 Kcal P 30.5 g
					だいこん、こんにやく、しいたけ、しょうが	かつおだし、	F 13.2 g	F 14.5 g
			ツナ(豆)、チキアギ(豆)	大豆油	切干大根、にんじん、たまねぎ、にら、金美にんじん			
14	金	牛乳 コッペパン(小麦、乳、豆) 南瓜の和風スープ(豚、豆、麦) じゃがいもソテー(豚、豆、) ひとくち黒糖(無)	無塩せきベーコン(豚)、みそ	コッペパン(麦・乳・豆)			E 615 Kcal P 24.2 g	E 699 Kcal P 27.4 g
				小麦粉、乳無しマーガリン(豆、豚)	かぼちゃ、にんじん、だいこん、たまねぎ	かつおだし、	F 18.2 g	F 20.1 g
			無塩せきウインナー(豚)	じゃがいも、大豆油	ブロッコリー、にんじん、コーン、にんにく			
17	月	牛乳 ごはん(無) わかめスープ(豚、鶏、ア、豆) カレーそば(豚、鶏、豆)	わかめ ※あさり、なると(豆)	こめ			E 548 Kcal P 24.1 g	E 691 Kcal P 29.2 g
				白ごま、ごま油	にんじん、ながねぎ、だいこん	かつおだし、豚だし(鶏、豚)	F 16.7 g	F 18.7 g
			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、にんじん、コーン、あお豆、しょうが			
18	火	牛乳 ごはん(無) 豚キムチ(豚、豆、ご、り、さ、麦) 坦々春雨スープ(豚、豆、ご、鶏、麦)	豚肉、あつあげ	こめ			E 590 Kcal P 23.2 g	E 744 Kcal P 27.7 g
				大豆油、三温糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、はくさい、きくらげ、白菜キムチ(り、豆、さ、麦)		F 21.9 g	F 24.7 g
			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、にんじん、キャベツ、しいたけ、にら	テンメンジャン(麦、豆、ご)、豚だし(鶏・豚)		
19	水	牛乳 コッペパン(小麦、乳、豆) 白菜とミートボールのクリーム煮(豆、鶏、豚、麦) 野菜コロコロソテー(鶏、豆、乳、牛)	無塩せきベーコン(豚)、みそ	コッペパン(麦・乳・豆)			E 555 Kcal P 24.9 g	E 631 Kcal P 28.1 g
			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、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、あお豆	豚だし(鶏・豚)	F 18.9 g	F 21.1 g	
			鶏肉、	マーガリン(乳・豆)、大豆油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん	コンソメ(牛・豆)		
20	木	牛乳 ごはん(無) チムシジャン(豚、豆) 大根葉チャンプルー(豚、豆、)	豚肉、みそ	こめ			E 618 Kcal P 27.8 g	E 769 Kcal P 32.9 g
				じゃがいも	にんじん、にんにく、にら、にんにく	かつおだし	F 21.4 g	F 24.4 g
			豚肉、ツナ(豆)、豆腐、チキアギ(豆)	大豆油	キャベツ、だいこん、にんじん、だいこん、にんにく			
21	金	牛乳 ごはん(無) ゆし豆腐(豆) 大根のそぼろあんかけ(豚、豆)	ゆし豆腐(豆)	こめ			E 517 Kcal P 23.6 g	E 656 Kcal P 28.3 g
					小ねぎ	かつおだし	F 16 g	F 17.7 g
			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、にんじん、こまつな、しょうが	かつおだし		
25	火	牛乳 ごはん(無) もずくの中華スープ(豚、卵、ご、鶏、豆) チキンのオイスターソース炒め(鶏、豆、ご、) シークワサータルト(豆)	豚肉、とうふ、※もずく、錦糸卵	こめ			E 626 Kcal P 25.1 g	E 765 Kcal P 30.3 g
				ごま、ごま油	にんじん、ながねぎ、たけのこ	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	F 19.8 g	F 21.4 g
			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、にんじん	オイスターソース(豆、カキエキス)		
26	水	牛乳 ごはん(無) すきやき風煮(豚、豆、) かぼちゃコロッケ(小麦、豆、乳、) シークワサーソルベ(小6年生、中3年生のみ)	豚肉、豆腐	こめ			E 613 Kcal P 23.9 g	E 761 Kcal P 28.4 g
				大豆油、三温糖	こんにやく、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、しいたけ、長ねぎ		F 19.37 g	F 23.3 g
				かぼちゃコロッケ(麦・乳・豆)、大豆油				
27	木	牛乳 ごはん(無) けんちん汁(豆、鶏、豚) 豆と雑穀の油みそ(豆) 魚の南蛮ソース(豆、)	豆腐	こめ			E 572 Kcal P 29.5 g	E 682 Kcal P 28.1 g
				里芋	しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ	かつおだし、豚だし(鶏・豚)	F 16.1 g	F 17.8 g
			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			
28	金	牛乳 ごはん(無) バーガーパン(小麦、乳、豆) 野菜スープカレー風味(豚、鶏) ハンバーグのきのこソースかけ(豆、鶏、豚、麦) ミルメーク(ココア)(豆)	鶏肉、無塩せきウインナー(豚)	バーガーパン(麦・乳・豆)			E 584 Kcal P 27.2 g	E 686 Kcal P 32.9 g
				じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	豚だし(鶏・豚)、かつおだし	F 18.5 g	F 22.1 g
			ハンバーグ(豆・鶏・豚)	三温糖	えのきたけ、しめじ、トマト	デミグラスソース(麦・鶏)、ケチャップ		

義務表示 : 卵…卵、乳…乳及び乳製品、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。
 (アーサー、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