

# 令和5年 2月の予定献立表

糸満学校給食センター  
TEL: 098-994-5800

食品群	体内ではたつき
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)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう  
 ※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=タンパク質	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	<p>☆2月 給食目標★ 間食の取り方を考えよう!(小学校) 食と生活習慣病について考えよう!(中学校)</p>	<p>☆2月は節分!「鬼退治」ということで、『鬼滅の刃給食』を取り入れています!節分給食や鬼滅の刃給食を食べてみんなで鬼退治をしよう!!</p>	1(水) 三色そばろ井 ほうれん草の和え物 ごはん かんこく風わかめスープ 牛乳	2(木) せつぶん献立(3日) 節分豆 のり 手巻きの具 玉子焼き・きゅうり ステック納豆 ちらしずし 鬼よけ汁 牛乳	3(金) にんじんの日 糸満市より頂きました♪ シークワサー ゼリー さつまいもと人参の甘辛ソーテー コッパン 美らキャロットポタージュ(その他学校) あげパン(糸小・南小・糸中) 牛乳
こんだて	6(月) こくとうビーンズ チデークニーイリチー ごはん イナムドウチ 牛乳	7(火) 鬼滅の刃給食 今川焼 はいがふりかけ(中のみ) わふう肉団子 小1こ 中2こ 伊之助ごはん(小学校) ごはん(中学校) 牛乳	8(水) しお肉じゃが ごはん なめこの赤だし 牛乳	9(木) ★シュークリーム ピビンバ井 ごはん 坦々はるさめスープ 牛乳	10(金) いよかん やさいかき揚げ 豚ねぎやきうどん 牛乳
こんだて	13(月) 鬼滅の刃給食 さけとだいの煮物(富岡義勇の好物) ★わかめごはん さつまいものみそ汁(煉獄杏寿郎の好物) 牛乳	14(火) バレンタイン献立 バレンタイン デザート ハートハンバーグのイタリアンソースかけ バーガーパン クラムチャウダー 牛乳	15(水) 鬼滅の刃給食 ★明治プリン ★うまい!無限列車の焼肉井 ごはん ぜんいつの雷汁 牛乳	16(木) 琉球りょうりの日 ミニトマト クープイリチー ごはん ソーキ汁 牛乳	17(金) 食育の日(19日) 三色だご ごぼう巻き ★沖縄そば(個食麺) 野菜そば(具&汁) 牛乳
こんだて	20(月) 鬼滅の刃給食 ミニたい焼き はいがふりかけ(小のみ) はつがげんまいつくね 伊之助ごはん(中学校) ごはん(小学校) 牛乳	21(火) 鬼滅の刃給食 オレンジ 福豆子の口かせ風ちくわ 蓮根と糸こんにゃくのゴマ風味きんぴら ごはん 牛乳	22(水) 鬼滅の刃給食 ごまドレッシング ★りんごタルト 炭次郎のサラダ こくとうパン 鬼舞辻無惨の鬼スープ 牛乳	23(木) てんのう誕生日 天皇誕生日 牛乳	24(金) 鬼滅の刃給食 レモン ヨーグルト かぼちゃ天ぷら(伊之助の大好物) きのこベーコンのクリームスパゲティ 牛乳
こんだて	27(月) ★サイダーポンチ ごはん ★ビーフカレー 牛乳	28(火) フルーツ杏仁プリン ヤムニョムチキン ごはん 酸辣湯(サンラータン) 牛乳	<p>★今月の糸満産野菜★ こまつな・きゅうり にんじん・はくさい・キャベツ ピーマン・ミニトマト</p>  <p>糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪</p>		

## リクエスト給食

もうすぐ卒業を迎える小6・中3の皆さん、特に中学3年生の皆さんは卒業と同時に学校給食ともお別れになります。  
 「あの給食がおいしかった!!」など色々な思い出があると思います。  
 そこで、小6・中3を対象に「もう一度あの給食が食べたい」というリクエスト給食アンケートを実施しました!

☆リクエストのあった給食を★マークで記載しています♪また、2月のデザートもリクエスト(中3)にあがったものをいくつか出しています♪  
 お楽しみに~♪

3月にもリクエスト給食がでるので楽しみにしてください♡

## 2月3日は「にんじんの日」♪

沖縄県で一番にんじんがつけられているのは、糸満市で「美らキャロット」という名前がついています♪  
 2月3日は、JAおきなわ糸満支店ファーマーズマーケット「うまんちゅ市場」より美らキャロット259kgを寄贈していただきました!  
 2月のにんじんは、主に美らキャロットを使います!  
 地元でとれたおいしい美らキャロット、楽しみにしててくださいね~♪

## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう

現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

## 間食は.....

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

じゃこおにぎり  
 プールン入りヨーグルト

# 令和5年2月 アレルギー献立表

電話(098) 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品目及び下記の品目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)	栄養価(中)
1	水	ごはん(なし) 韓国風わかめスープ(ア、豆、鶏、ご) 三色そば(卵、牛、豚、豆) ほうれん草の和え物(なし)	わかめ※、あさり、とうふ 卵、牛肉、豚肉 糸けずり	こめ 白ごま、ごま油 大豆油、三温糖	ながねぎ にんじん、たまねぎ、しょうが ほうれん草	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)	E 590 Kcal P 27.1 g F 21.5 g	E 736 Kcal P 31.9 g F 24.3 g
2	木	ちらし(なし) 鬼除け汁(豚、豆) 手巻き寿司(具材)(卵、麦、豆) 手巻きのり(なし) 節分豆(豆)	豚肉、大豆、みそ 玉子焼き(卵、麦、豆)、ステック納豆(豆) ※のり 節分豆(豆)	こめ	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、小ねぎ きゅうり	ちらし(なし) かつおだし	E 627 Kcal P 29.2 g F 19.6 g	E 764 Kcal P 32.6 g F 21.4 g
3	金	コッペパン(麦、乳、豆(その他学校)) あげパン(麦、乳、豆、アモ(糸小、南小、糸中)) 美らキャロットポスター(ジュ、豚、豆、乳、麦、鶏、牛) さつま芋と人参の甘辛ソテー(豚、豆、鶏、乳、ご) シュークリーム(卵、なし)	きな粉、ダツクニュー ベーコン(豚)、白花生、白いんげん豆、生クリーム(乳) 豚肉	コッペパン(麦、乳、豆) コッペパン(麦、乳、豆)、大豆油、アーモンド、三温糖、黒糖 大豆油、じゃがいも、マーガリン(乳、豆)、小麦粉 さつま芋、大豆油、三温糖、マーガリン、黒ごま、水あめ シュークリーム(卵、なし)	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆 にんじん、れんこん	チキンピジョン(鶏)、チキンコンソメ(牛、豆) チキンがら(鶏)	E 803 Kcal P 25.9 g F 38 g	E 928 Kcal P 29.3 g F 43.8 g
6	月	ごはん(なし) イナムドウチ(豚、豆、鶏) チヂミー(イリチー、豚、豆) 黒糖ビーンズ(豆)	豚肉、かまぼこ、白みそ 豚肉、チキアギ 黒糖ビーンズ(豆)	こめ 大豆油	しいたけ、こんにやく にんじん、島ニンジン、だいこん、にら、にんにく	かつおだし、豚だし(鶏、豚) かつおだし	E 579 Kcal P 33.6 g F 13.6 g	E 717 Kcal P 31.7 g F 14.7 g
7	火	ごはん(中学校)(なし) 伊之助ごはん(小学校)(豚、豆、鶏) 和風肉団子(豆、鶏、豚) 今川焼(卵、乳、麦、豆) はいがふりかけ(中学校のみ)(豆、ご)	豚肉、チキアギ、油揚げ 和風肉団子(豆、鶏、豚)	こめ こめ、大麦、大豆油	しいたけ、にんじん、小ねぎ	かつおだし、豚だし(鶏、豚)	E 679 Kcal P 26.8 g F 23.7 g	E 698 Kcal P 20.5 g F 15 g
8	水	ごはん(なし) いなめこの赤だし(豆、鶏) 塩肉じゃが(豚、豆)	とうふ、わかめ、油揚げ、赤だし(豆、鶏) 豚肉	こめ じゃがいも、三温糖、大豆油	なめこ、こまつな にんにく、にんじん、糸こんにやく、たまねぎ、絹さや	かつおだし かつおだし、塩麹	E 580 Kcal P 28.1 g F 15.8 g	E 724 Kcal P 33.2 g F 17.7 g
9	木	ごはん(なし) 垣々春雨スープ(豚、豆、ご、鶏) ピザパン(卵、豚、豆、ご、り、さ) シュークリーム(卵、乳、麦、豆、せ)	豚肉、豆乳(豆)	こめ 三温糖、大豆油、はるさめ、白ねりごま、白ごま、ごま油	にんじん、はくさい、しいたけ、にら、にんにく	テンメンジャン(豆、ご)、がらスープ(鶏、豚)	E 716 Kcal P 28.5 g F 26.4 g	E 876 Kcal P 33.2 g F 29.3 g
10	金	豚ねぎ焼(うどん、豚、麦、豆、せ、ご) 野菜かき揚げ(麦、豆) いよかん(なし)	豚肉	冷凍うどん(麦)、大豆油 野菜かき揚げ(麦、豆)、大豆油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ いよかん	塩たれ(麦、ご、せ、豆)	E 685 Kcal P 18.8 g F 33.9 g	E 785 Kcal P 20.7 g F 39.9 g
13	月	わかめごはん(なし) さつま芋のみそ汁(豆) 鮭と大根の煮物(サ、豆)	わかめ 油揚げ、みそ 鮭、かまぼこ	こめ さつま芋 大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん、しいたけ、長ねぎ だいこん、にんじん、三角こんにやく、こまつな	かつおだし かつおだし	E 564 Kcal P 25.5 g F 14.3 g	E 704 Kcal P 30.3 g F 16.2 g
14	火	バーガーパン(乳、麦、豆) クラムチャウダー(ア、豚、豆、乳、麦、牛、鶏) ハートハンバーグのイタリアンソース(卵、豆、鶏、豚、乳、麦) パルンティンデザート(豆)	※あさり、ベーコン(豚)、生クリーム(乳) ハートのハンバーグ(豆、鶏、豚)、ナチュラルチーズ	バーガーパン(乳、麦、豆) じゃがいも、大豆油、マーガリン(乳、豆)、小麦粉 三温糖、じゃがいもでん粉	たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、赤ピーマン、トマト、パジル	ホワイトルウ(麦、乳、豆、牛、鶏)、豚だし(鶏、豚) デミグラスソース(麦、鶏)	E 773 Kcal P 30.4 g F 31 g	E 900 Kcal P 36.6 g F 36.3 g
15	水	ごはん(なし) 善造のかみなり汁(卵、鶏、牛、豆) うまい！無限列車の焼肉丼(卵、牛、豆、鶏、豚、ご) 明治プリン(乳、豆、卵)	卵 牛肉	こめ じゃがいもでん粉 大豆油、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいもでん粉	にんじん、ほうれん草、長ねぎ にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、糸こんにやく、ピーマン	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、コンソメ(牛、豆) がらスープ(鶏、豚)、すき焼きソース(鯉、エキス)	E 595 Kcal P 25.9 g F 15.4 g	E 735 Kcal P 30.5 g F 16.9 g
16	木	ごはん(なし) ソーキ汁(豚) クーブイリチー(豚、豆) ミニトマト(なし)	ソーキ骨(豚)、こんぶ 豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ 大豆油	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが 切りこんにやく ミニトマト	かつおだし かつおだし	E 608 Kcal P 28 g F 21.2 g	E 760 Kcal P 33.2 g F 24.2 g
17	金	沖縄そば(個食麺)の麦 野菜そば(具&汁)(豚、豆、鶏) ごぼう巻き(なし) 三色だんご(豆)	豚肉	沖縄そば(麦) 大豆油	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、小ねぎ	かつおだし、がらスープ(鶏、豚)、豚だし(豚)、鶏だし(鶏)	E 691 Kcal P 31.6 g F 23.7 g	E 818 Kcal P 37.6 g F 27.1 g
20	月	ごはん(小学校)(なし) 伊之助ごはん(中学校)(豚、豆、鶏) 発芽玄米入り平つくね(麦、鶏、豆、豚) ミニたい焼き(麦、豆) はいがふりかけ(小学校のみ)(豆、ご)	豚肉、チキアギ、油揚げ 発芽玄米入り平つくね(麦、鶏、豆、豚)	こめ こめ、大麦、大豆油	しいたけ、にんじん、小ねぎ	かつおだし、豚だし(鶏、豚)	E 614 Kcal P 19.9 g F 16.3 g	E 857 Kcal P 35.3 g F 33 g
21	火	ごはん(なし) 連根と糸こんにやくのゴマ風味きんぴら(鶏、豆、ご) 福豆子の口かせ風ちくわ(麦、豆) オレンジ(なし)	鶏肉、厚揚げ 福豆子の口かせ風ちくわ(麦、豆)	こめ 三温糖、大豆油、ごま、すりごま、ねりごま、ごま油	たまねぎ、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、しょうが、れんこん	チキンピジョン(鶏)、かつおだし、七味唐辛子(ご)	E 610 Kcal P 19.6 g F 19.8 g	E 754 Kcal P 22.8 g F 22.3 g
22	水	黒糖パン(麦、乳、豆) 鬼舞辻無残のスープ(豚、豆、鶏、牛) 炭次郎のサラダ(豆) ごまドレッシング(ご) りんごタルト(豆、り)	ベーコン(豚) ひじき	黒糖パン(麦、乳、豆) 大豆油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ピーツ、パセリ きゅうり、あお豆	チキンピジョン(鶏)、コンソメ(牛、豆)	E 638 Kcal P 20.6 g F 23 g	E 709 Kcal P 22.8 g F 25.2 g
24	金	きのこベーコンのクリームスパゲティ(豚、乳、麦、豆、牛) かぼちゃ天ぷら(麦、豆) レモンヨーグルト(乳、せ)	ベーコン(豚)、普通牛乳(乳)、チーズパウダー	スパゲティ(麦)、大豆油、グラニュー糖	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、クリームコーン缶、パセリ かぼちゃ天ぷら(麦)	コンソメ(牛、豆)	E 551 Kcal P 19.9 g F 25 g	E 604 Kcal P 21.5 g F 27.8 g
27	月	ごはん(なし) ビーフカレー(牛、豚、乳、豆、麦、鶏、り) サイダーボンチ(なし)	牛肉、豚肉、脱脂粉乳	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉(麦)、マーガリン(乳、豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト	カレー(麦、牛、鶏、豆)、ドライカレー(乳、麦、牛、豚、り)、デミグラスソース(麦、鶏)、チキンピジョン(鶏)	E 654 Kcal P 21.9 g F 19.2 g	E 813 Kcal P 26 g F 21.6 g
28	火	ごはん(なし) 酸辣湯(サンラータン)(卵、豆、ご、鶏、牛) ヤムニョムチキン(鶏、豆、ご) フルーツ杏仁プリン(豆、も、り)	卵、とうふ、たらほき 鶏肉	こめ ラー油(ご)、じゃがいもでん粉 じゃがいもでん粉、大豆油、三温糖、ごま、水あめ	しいたけ、にんじん、こまつな にんにく、しょうが、とまと	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、コンソメ(牛、豆)	E 669 Kcal P 25.4 g F 22.8 g	E 827 Kcal P 30.5 g F 26.4 g

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  
 推奨表示 : 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、か・・・カシューナッツ、バ・・・バナナ、豚・・・豚肉、ま・・・まつたけ  
 も・・・もも、や・・・やまいも、り・・・りんご、ぜ・・・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、あさは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲・共生しています。  
 (アーサ、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)と推奨表示(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**