

令和2年 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	体内ではたつき 血や肉、骨をつくる
食品	働き力や体温となる
あか	体の調子を整える
き	
みどり	

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 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〉 健康によい食事しよう。
※カミカミ献立…噛み応えのある料理が入っています
よく噛んで食べよう!

3(月) きょういく 教育の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	4(火) おさかなふりかけ むぎごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため わかめのみそしる	5(水) リクエスト給食☆ ウルトラマンチーズ ブロッコリーサラダ あげパン☆ ミートボールスープ	6(木) アーモンド アーサーいりあつやきたまご むぎごはん ごまみそあえ けんちんじる 欠食：幼稚園	7(金) あげだし豆腐 むぎごはん きんぴらごぼう あかうおともずくのスープ	
あか	牛乳、わかめ、豆腐、みそ、削り節、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、ミートボール、トウモロコシ、ミックスビーンズ、大豆、ウルトラマンチーズ	牛乳、豆腐、削り節、厚焼きたまご、ツナ、みそ	牛乳、あかうお、みそ、削り節、こんぶ、アツメ、ぎょうちん	
き	こめ、麦、卵、大豆油、お魚ふりかけ	コッパン、卵、大豆油、アーモンド、黒糖、でん粉、卵	こめ、麦、里芋、ごま油、卵、ごま、アーモンド	こめ、麦、でん粉、卵、大豆油、水あめ、ごま、ごま油	
みどり	大根、ハクサイ、コンニャク、長ねぎ、キャベツ、タマネギ、ニンジン、ピーマン、セロリ、いちご	ニンジン、大根、タマネギ、コマツナ、エノキ、セロリ、コンニャク、ごぼう、長ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ	ごぼう、大根、ニンジン、コンニャク、長ねぎ、ハクサイ、キャベツ	大根、金美人人参、タマネギ、エノキ、長ねぎ、ごぼう、ニンジン、コンニャク	
10(月) かぼちゃ コロケ だいいんと きのこの サラダ とうにゅういり クリームスープ なかよしパン	11(火) けんこくきねん 建国記念の日 	12(水) みかん むぎごはん カレー そばろどん きのこのみそしる	13(木) 二十日正月 (旧1/20) ししゃもフライ あわごはん きゅうりの おかかあえ イナムドウチ 欠食：幼稚園	14(金) リクエスト給食☆ ガトーショコラ☆ カルシウム ごはん ごぼう サラダ だいいんととりにくのうまに	
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、大豆、豆乳、トウモロコシ、削り節	牛乳、わかめ、豆腐、みそ、削り節、こんぶ、ぶたにく、豚レバー、タマネギ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、みそ、削り節、ブロッコリー、ししゃも、ちくわ	牛乳、とりにく、アツメ、大豆、削り節、ツナ	
き	なかよしパン、麦、かぼちゃコロケ、ジャガイモ、小麦粉、大豆油、卵、ごま	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油、卵、でん粉	こめ、アツメ、大豆油、ごま、卵、ごま油	こめ、卵、大豆油、ごま、ガトーショコラ、カルシウム米	
みどり	ニンジン、タマネギ、キャベツ、コーン、セロリ、大根、セロリ、シシトフ、枝豆	大根、エノキ、シシトフ、タマネギ、ニンジン、タコ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、セロリ、みかん	コンニャク、シシトフ、タマネギ、セロリ、モヤシ、ニンジン	だいいん、ニンジン、タマネギ、コンニャク、れんこん、チゲンサイ、セロリ、ごぼう、セロリ、コーン	
17(月) リクエスト給食☆ スライスチーズ タコライスミート☆ むぎごはん ポイル キャベツ あさりこんさいじる	18(火) きびなごのなんばんづけ むぎごはん クープ イリチー おきなわみそしる	19(水) 食育の日 さんまみぞれに むぎごはん ひじきの あまから いため かきたまじる	20(木) ハンバーグの きのこソース ブロッコリー ソテー こくとうパン ミネストローネ 欠食：幼稚園	21(金) リクエスト給食☆ ひとくち ももまん パンパンジー サラダ ちゅうかめん しょうゆラーメン☆ (しる)	
あか	牛乳、ぶたにく、あさり、削り節、こんぶ、ぎょうちん、豚レバー、タマネギ、チーズ	牛乳、豆腐、ホウレンソウ、みそ、削り節、こんぶ、セロリ、ぶたにく、かまぼこ	牛乳、タコ、豆腐、削り節、とりにく、大豆、さんまみぞれに、鶏レバー、タマネギ、ひじき	牛乳、とりにく、大豆、トウモロコシ、削り節、ハンバーグ、ベーコン	牛乳、ぎょうちん、ぶたにく、タコ、わかめ、削り節、こんぶ、トウモロコシ、とりにく
き	こめ、麦、ジャガイモ、大豆油、さとう	こめ、麦、タコ、でん粉、大豆油、卵	こめ、麦、でん粉、さとう、大豆油	黒糖パン、ジャガイモ、大豆油、卵	中華麺、ごま油、ごま、卵、チリソース、桃まん
みどり	エノキ、ごぼう、金美人人参、だいいん、セロリ、タマネギ、ニンジン、トマト、キャベツ、レタス	大根、金美人人参、タマネギ、セロリ、セロリ、赤ピーマン、さんとうさい、ニンジン、コンニャク	タマネギ、エノキ、コーン、ごぼう、ニンジン、ごぼう	タマネギ、ニンジン、キャベツ、セロリ、トマト、ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、シシトフ	セロリ、ニンジン、タコ、長ねぎ、セロリ、キャベツ、コーン
24(月) てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25(火) ひじきしゅうまい むぎごはん はくさいの ゆずあえ マーボー豆腐	26(水) りんごのタルト なっとうみそ むぎごはん にんじん シリシリ さわにわん	27(木) やきめつきぎょうざ むぎごはん ホイコーロー とりにくとやさいスープ 欠食：幼稚園	28(金) ミニフィッシュ カルシウム ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	
あか	牛乳、豆腐、ぶたにく、豚レバー、タマネギ、みそ、ピーマン、ツナ	牛乳、ぶたにく、削り節、こんぶ、みそ、なっとう、タマネギ、ツナ、たまご	牛乳、とりにく、トウモロコシ、削り節、ぎょうざ、ぶたにく、みそ	牛乳、とりにく、トウモロコシ、ヨーグルト、かたくちいわし	
き	こめ、麦、卵、大豆油、でん粉、ごま油、オリーブオイル	こめ、麦、大豆油、卵、りんごのタルト	こめ、麦、大豆油、卵、でん粉	こめ、加ゆ米、ジャガイモ、タコ、マヨネーズ、卵、大豆油、白玉だんご	
みどり	ニンジン、タマネギ、長ねぎ、セロリ、ハクサイ、セロリ、セロリ、コーン、ゆず	シシトフ、エノキ、金美人人参、だいいん、タコ、タマネギ、みつば、ニンジン、タマネギ、ごぼう	金美人人参、大根、タマネギ、ホウレンソウ、コマツナ、長ネギ、エノキ、セロリ、キャベツ、セロリ、ニンジン、ピーマン	タマネギ、ニンジン、ピーマン、ホウレンソウ、コーン、トマト、パプリカ、パイン、黄桃、タコ、ごぼう	

~沖縄の特徴的な調理法について~

- *チャンフルー…島豆腐と季節の野菜を炒め合わせる調理法。味がしみやすいよう豆腐は手でちぎる。
主な料理：ゴーヤー、マーミナ、チキナー
- *イリチー…かつおだしで炒め煮にする調理法。だしは一度に入れず、2~3回に分けて味を煮含ませる。
主な料理：クープ、千切り、ウカラ、スンシー
- *ンフシー…野菜、豆腐、豚肉をみそ味で煮込んだもの。(ンフサー) 煮物と汁物の中間くらいの料理。炒めた食材にだしを入れ、赤みそを加えて中火で煮込みます。
主な料理：ナーベラー、ゴーヤー、シフイ

中学3年生給食リクエスト献立ベスト5☆

☆あげパン☆ラーメン☆もずく丼☆タコライス☆ケーキ☆

中学3年生のみなさんは、学校給食が味わえるのも残りわずかですね。好きなものや苦手なもの、季節ごとの行事食やバイキング給食など色々な思い出があると思います。卒業後は自分で食を選ぶ日々が待っています。これからもバランスの良い食事を中心に、健康的な食生活を送ってください(*_*)みなさんの活躍を期待しています!