

令和6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	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 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> 健康に良い食事をしよう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。

あなたの好きな給食は?

小学6年生と中学3年生に聞いた「もう一度食べたいあの給食!」がリクエスト給食として2月・3月に登場します(♡)

★マニク...リクエスト給食です!(♡)!...

中3セレクト給食

02/08(木)「さばの生姜煮」or「豚の生姜焼き」
 02/16(金)「アーサの厚焼き玉子」
 特別編 or「厚揚げのアーサあんかけ」
 02/22(木)「お芋の大福」or「ガトーショコラ」

1(木) 今月の給食目標は?

★コロコロめサラダ
★トマトクリームチャウダー
★きなこあげパン(中)
コッペパン(小)

欠食: 幼稚園

2(金) 明日は節分!

スティックなっとう(中のみ)
手まさり
手まさりたまご
すめし ツナマヨ さわにわん

E 543 P 22.4 F 19.8	E 665 P 27.3 F 24.5
E 448 P 20.1 F 25.8	E 737 P 29.6 F 26.9

5(月)

教育の日 振替休日



6(火) にんじんって何でよくなるの?

★アーモンド
★はるまき
★ホイコーロー

ごはん カニカマとわかめのちゅうかスープ

7(水) 正しいお箸の持ちかた

★アールモンド
★はるまき
★ホイコーロー

ごはん カニカマとわかめのちゅうかスープ

8(木) はんぺんって?

中3セレクト給食

サバのしょうががに ごもくまめ

きびごはん はんぺんのすまし汁

9(金) 旧正月献立


★たんかん
★クレープイリチー

カルシウムごはん ★ななみ汁

E 451 P 19.5 F 17	E 711 P 24 F 27.4	E 594 P 24.2 F 17.8	E 515 P 21.8 F 13.8
E 545 P 22.1 F 19.6	E 737 P 25.9 F 28.3	E 701 P 29.6 F 21.6	E 572 P 24.6 F 14.9

12(月)

建国記念の日 振替休日



13(火) 疲れにくい体づくり

★ごまなしミニフィッシュ
★ちゅうかサラダ

ごはん マーボー大根

14(水) バレンタインデー

★もものタルト
★スライスチーズ
★タコライス

麦ごはん もずくとあさりのスープ

15(木) 琉球料理の日

★ちんすこう
★ナージュシー
★ンムてんぷら

グンボーイリチー

欠食: 幼稚園

16(金) 切干大根の栄養素

中3セレクト給食
★アーサのあつやき玉子
★きりぼしだいごんのピリからいため

ごはん とりごぼう汁

E 572 P 25.1 F 17.2	E 721 P 28.5 F 23.3	E 563 P 19.7 F 15.9	E 671 P 32 F 23.1
E 641 P 27.8 F 18.8	E 807 P 32.7 F 25.5	E 613 P 21.7 F 16.8	E 776 P 37.7 F 26.8

19(月) 食育の日

★シークワーサーソルベ
★じゃこのおかかあえ

ごはん とりとじゃがいものうまに

20(火) 人気のあげパン

★コールスロー
★ラビオリスープ

★(幼小) あげパン(中) コッペパン

21(水) 正しく手を洗おう

★どうふしゅうまい
★にくだんごのすぶたふういため

ごはん ちゅうかコーンスープ

22(木) よく噛むこと


中3セレクトデザート
★おいものだいふく

★ごもくきんぴら

★わかめごはん
★こまつなとたまごのみそ汁

23(金)

てんのう たんじょうび 天皇誕生日



E 614 P 24 F 13.7	E 618 P 25.8 F 22.9	E 639 P 23 F 21.3	E 563 P 18.2 F 13.6
E 684 P 27.1 F 14.7	E 668 P 27.9 F 24.5	E 773 P 27.2 F 26.7	E 623 P 19.9 F 14.4

26(月) ごはんのスメ

★なっとう
★アンダンスー
★ウカライリチー

カルシウムごはん シカムドゥチ

欠食: 坂小6年・南小6年・東小6年

27(火) 大豆のパワー!

★いわしのおかか煮
★ひじきのいり豆腐

ごはん ★とうにゅうとんじる

28(水) タイピーエンって?

★ヨーグルト

ぶたにくとれんこんのくるずいため

カルシウムごはん タイピーエン

29(木) ハチカソーグワチ

★ウムクジ
★やさいそば
★アンダーギー

★にんじんしりしりー

欠食: 幼稚園

減塩の工夫

つま味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

種類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

E 539 P 21.1 F 15.4	E 658 P 31.3 F 24.1	E 602 P 25 F 19	E 656 P 28.5 F 21.3
E 605 P 23.5 F 16.6	E 776 P 37.7 F 28.9	E 680 P 28 F 20.9	E 775 P 33.6 F 24.2

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか?給食費の完納にご協力ください。