

# 2月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き			栄養価	赤	黄	緑	栄養価	月			火			水			木			金						
	エネルギー	たんぱく質	脂質						1			2			3			4			5						
赤	主に血や肉となり体をつくる								1			2			3			4			5						
黄	エネルギーとなり体を動かす								2			3			4			5			6						
緑	体の調子を整える								3			4			5			6			7						
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質						4			5			6			7			8						
				毎月19日は「食育の日」			小学校			中学校			小学校			中学校			小学校			中学校					
				福はあがり			鬼はあがり			福はあがり			鬼はあがり			福はあがり			鬼はあがり			福はあがり					
				節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。昔の人は、冬から春へ変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。			イワシ			大豆			恵方巻き			1			2			3					
				イワシを焼くにおいて、鬼を追い払います。イワシの頭は、ヒラギの枝に差して玄関に飾り魔除けに使います。			炒った豆をまいて、鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。			太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。			とりのから揚げ 1人=2個			みそ煮込みおでん			ピーンスラダ			いわしのわかか煮			ごはん		
				年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。			体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。			ごはん			生乳 ウィンナー 昆布 ちくわ うずらの卵 白みそ とり肉			ごはん			生乳 いわし ミックスピーズ きざみあげ 合わせみそ			ごはん					
				石垣市教育の日			北海道産			石垣島産			石垣島産			石垣島産			石垣島産			石垣島産					
				ふりかえ休日			ほたてときのこのたききみごはん			れんこん入り平つくね			マカロニサラダ			プチたい焼き			ゴヤーチャンプルー			当銘さんのミン入			フルーツポンチ		
				生乳 ほたて 油揚げ ちくわ はんぺん 鶏肉			生乳 鶏肉 卵			生乳 島豆腐 ミニ厚揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ			生乳 豚肉 鶏しほり			米 サラダ油 里芋 たい焼き			米 サラダ油			たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 石垣島産パイナップル フルーツ缶					
				米 サラダ油 とうもろこし さとう			うどん サラダ油 マカロニサラダ ちんすこう			米 サラダ油 里芋 たい焼き			米 サラダ油			米 サラダ油											
				にんじん 干しいたけ しょうが 玉ねぎ れんこん ほうれん草			ごぼう にんじん はくさい しめじ 干しいたけ 白ねぎ きゅうり			ゴヤー にんじん ちくわ 大根 ごぼう こんにやく			たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 石垣島産パイナップル フルーツ缶														
				603 24.3 22.8			667 33.3 28.5			642 25.5 19.8			675 22.8 17.6														
				719 28.1 25.8			750 37.1 30.6			764 30.5 22.4			824 27.3 20.7														
				12			13			14			15			16											
				建国記念の日			北海道産ほたて入			パレンティン			琉球料理の日			豆腐チャンプルー			はるみさんのもずく			チーズ大福					
				みそぞうすい			豆腐のふわっと揚げ			ナポリタンスパゲッティー			さつまポテト			豆腐チャンプルー			もずく丼			大根としめじのみそ汁					
				生乳 とり肉 豆腐 ほたて 赤みそ			生乳 とり肉 ベーコン 白花生			生乳 とり肉 豚肉 絹揚げ 白みそ			生乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ わかめ 麦みそ			米 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ			スパゲッティー サラダ油 小麦粉 チョコプリン			米 サラダ油 さつまポテト			米 サラダ油 三温糖 チーズ大福		
				米 サラダ油 とうもろこし さとう			うどん サラダ油 マカロニサラダ ちんすこう			米 サラダ油 里芋 たい焼き			米 サラダ油			にんじん 干しいたけ しょうが 玉ねぎ れんこん ほうれん草			ごぼう にんじん はくさい しめじ 干しいたけ 白ねぎ きゅうり			ゴヤー にんじん ちくわ 大根 ごぼう こんにやく			たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 石垣島産パイナップル フルーツ缶		
				635 23.9 33.3			632 22.2 23.2			573 22.9 15.2			604 20.7 17.1														
				720 28.1 36.6			777 26.9 27.6			680 27.5 17			721 24.6 19.8														
				19			20			21			22			23											
				白菜のごま酢あえ			石垣島産米使用			ミニワッフル			うまかつ			天皇誕生日											
				さばのゆずみそ煮			ミニケチャップ			キャバツのメンチカツ			豚ブルコギ丼			中華わかめスープ			23			HAPPY BIRTHDAY					
				ごはん			オムライス			カレーうどん			ごはん			ごはん											
				生乳 さば みそ シーチキン 豚肉			生乳 とり肉 ウィンナー 卵			生乳 鶏肉 豚肉 大豆 乳			生乳 豚肉 わかめ 島豆腐 大豆			米 砂糖 ごま ごま油			米 サラダ油 じゃが芋			うどん 小麦粉 パン粉 サラダ油			米 サラダ油 ごま 三温糖 アーモンド		
				米 砂糖 ごま ごま油			米 サラダ油 じゃが芋			うどん 小麦粉 パン粉 サラダ油			米 サラダ油 ごま 三温糖 アーモンド			ごぼう 大根 人参 干し椎茸 小松菜			玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参			玉ねぎ 人参 白菜 しめじ きくらげ キャバツ			玉ねぎ ちくわ 人参 たらこ 長ねぎ コーン		
				621 26.8 20.9			600 23.0 15.4			740 29.5 28.3			651 26.9 20.8														
				727 30.5 22.4			758 27.2 21.5			839 33.8 30.6			807 33.2 23.5														
				26			27			28			29			30											
				ラビオリ入り白菜スープ			石垣島産米使用			ヨーグルト			コールスロー			石垣市立学校給食センターでは、毎日の献立を石垣市ホームページに掲載しています。毎月の献立表もカラーで掲載していますので、ぜひご覧ください。下記のQRコードからもアクセスできます。											
				ドライカレー			シューシー			ラーメン			ハンバーグ														
				生乳 豚肉 大豆			生乳 ぶた肉 かまぼこ ポーク 島豆腐 卵 麦みそ ちくわ			生乳 ぶた肉 赤みそ 生乳			生乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ウィンナー ベーコン			米 小麦 ラビオリ			米 大豆油			中華麺 サラダ油 小麦 砂糖			米 じゃが芋 コールスローレッシング		
				米 小麦 ラビオリ			米 大豆油			中華麺 サラダ油 小麦 砂糖			米 じゃが芋 コールスローレッシング			玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 小松菜			人参 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草			人参 玉ねぎ はくさい 小松菜 だけのこ きくらげ コーン			玉ねぎ キャバツ 人参 きゅうり 大根		
				599 24.0 17.4			571 24.8 18.3			696 24.1 29.5			538 19.5 15.7														
				771 29.6 20.4			697 30 21.3			807 28.1 32.9			664 23.9 18.7														







