



# 2月 給食予定献立表



平成28年度  
石垣市立川平小中学校

| 日  | 曜         | 献立名                                                                                                                             | 体内での働き                                   |                                               |                                                            |
|----|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |           |                                                                                                                                 | (赤)血、筋肉、骨をつくる                            | (黄色)熱や力となる                                    | (緑)体の調子を整える                                                |
| 1  | 水<br>コッペ  | ★フルーツクリームサンド 果物 牛乳<br>ポトフ ウインナーのベーコン巻き                                                                                          | 牛乳 とり肉 ウインナー<br>ベーコン クリーム                | パン さとう                                        | 果物缶詰 キャベツ 玉ねぎ<br>大根 人参 コーン パセリ<br>グレープフルーツ                 |
| 2  | 木         | ごはん みそ汁 果物 牛乳<br>★とり肉の唐揚げ 生野菜                                                                                                   | 牛乳 とり肉 卵 みそ                              | 米 小麦粉 さとう 油<br>ドレッシング                         | 大根 しめじ 小松菜 しょうが<br>にんにく キャベツ レタス トマト<br>水菜 オレンジ            |
| 3  | 金         | 恵方巻き 福豆 牛乳<br>トッシー行事食<br>節分行事食<br>イナムルチ イカの和え物<br>恵方巻きは、心の中で願いをしておしるしを食べて終わるまではおしゃべりしてはいけません！生まれ年のお祝いです。5年生と年男、年女の先生方おめでとございます！ | 牛乳 ぶた肉 カマボコ<br>イカ 卵 のり わかめ<br>イナムルチみそ 大豆 | 米 さとう こんにゃく<br>油ごま                            | 人参 しいたけ 大根 かんぴょう<br>たくあん きゅうり たけのこ ねぎ<br>きくらげ              |
| 6  | 月         | 学習発表会 振替休日                                                                                                                      |                                          |                                               |                                                            |
| 7  | 火         | ★カレーうどん 大根サラダ<br>★あべかわ芋 牛乳                                                                                                      | 牛乳 ぶた肉 なんと<br>ハム きな粉                     | うどん さつま芋 片栗粉<br>油 さとう ドレッシング<br>ルウ            | 玉ねぎ 人参 白ねぎ きゅうり<br>大根 小松菜                                  |
| 8  | 水<br>わかよし | 二色サンド クリームスープ<br>★グリーンソテー 果物 牛乳                                                                                                 | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>卵 まぐろフレーク                 | パン じゃが芋 バター<br>油 ジャム マヨネーズ<br>ルウ              | 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草<br>グリーンピース パセリ アスパラ<br>いんげん ブロッコリー パナナ    |
| 9  | 木         | ごはん そーめん汁 味付きのり<br>★鮭のホイル焼き 果物 牛乳                                                                                               | 牛乳 鮭 みそ わかめ<br>のり                        | 米 そーめん マヨネーズ                                  | キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参<br>えのき茸 みかん                               |
| 10 | 金         | ★ロコモコ丼(麦ごはん)<br>アーサ汁 果物 牛乳                                                                                                      | 牛乳 卵 とうふ アーサ<br>牛、ぶた、とり挽き肉               | 米 麦 パン粉 さとう<br>油                              | 玉ねぎ 人参 コーン にんにく<br>グリーンピース キャベツ レタス<br>水菜 レモン しょうが 黄桃缶詰    |
| 13 | 月         | ごはん みそ汁 手作りふりかけ<br>肉どうふ 果物 牛乳                                                                                                   | 牛乳 とり肉 とうふ<br>しらす 糸けずり ひじき<br>みそ         | 米 こんにゃく さとう<br>油 ごま                           | にら 玉ねぎ しめじ 白菜 人参<br>白ねぎ 小松菜 オレンジ                           |
| 14 | 火         | スパゲティミートソース ふわふわスープ<br>★カリカリサラダ梅ドレッシング 牛乳                                                                                       | 牛乳 卵 チーズ<br>牛、ぶた、とり挽き肉                   | スパゲティ オリーブ油 油<br>小麦粉 パン粉 ぎょうざの皮<br>バター ドレッシング | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>きゅうり にんにく マッシュルーム<br>パセリ レタス コーン 水菜 梅干 |
| 15 | 水<br>コッペ  | ★ココアあげパン 野菜スープ 牛乳<br>★魚のバジル焼き ミックスサラダ                                                                                           | 牛乳 白身魚 ベーコン<br>きな粉                       | パン じゃが芋 マカロニ<br>マヨネーズ ドレッシング<br>さとう ココアパウダー   | 白菜 人参 にら バジル レタス<br>にんにく キャベツ きゅうり 水菜<br>コーン               |
| 16 | 木         | ごはん みそ汁 果物 牛乳<br>★とり肉の照り焼き おひたし                                                                                                 | 牛乳 とり肉 糸けずり<br>うすあげ みそ わかめ               | 米 さとう 油                                       | しょうが にんにく ほうれん草<br>人参 もやし りんご                              |
| 17 | 金         | ★ほうれん草のカレーライス(麦ごはん)<br>ゆで卵 フルーツヨーグルト 牛乳                                                                                         | 牛乳 とり肉 ぶたレバー<br>卵 大豆 ヨーグルト               | 米 麦 じゃが芋 バター<br>油                             | ほうれん草 玉ねぎ ピーマン<br>人参 にんにく りんご パナナ<br>フルーツ缶詰                |
| 20 | 月         | ごはん みそ汁 果物 牛乳<br>とうふナゲット 野菜炒め                                                                                                   | 牛乳 ぶた肉 とり挽き肉<br>とうふ おから わかめ<br>みそ 粉チーズ   | 米 片栗粉 マヨネーズ<br>油                              | 大根 しめじ にんにく キャベツ<br>玉ねぎ もやし 人参 ピーマン<br>グレープフルーツ            |
| 21 | 火         | 野菜汁そば ふかし芋<br>きびなごの磯辺揚げ 牛乳                                                                                                      | 牛乳 ぶた肉 きびなご<br>青のり                       | そば さつま芋 小麦粉<br>油                              | しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ<br>人参 もやし                                 |
| 22 | 水<br>コッペ  | 黒米粉パン ★ジャーマンポテト 果物<br>★ミートボールと白菜のコンソメ煮 牛乳                                                                                       | 牛乳 ぶた、とり挽き肉<br>卵 ベーコン                    | パン じゃが芋 パン粉<br>油 バター                          | 玉ねぎ 白菜 人参 コーン<br>小松菜 パセリ パナナ                               |
| 23 | 木         | 麦ごはん おでん 果物<br>小松菜の和え物 牛乳<br>小学生は、劇団四季の観劇のため欠食。                                                                                 | 牛乳 卵 ちくわ 厚揚げ<br>ハム 昆布                    | 米 麦 こんにゃく<br>ドレッシング                           | 大根 人参 小松菜 きゅうり<br>トマト りんご                                  |
| 24 | 金         | ★ねぎぶた丼 みそ汁<br>花野菜の和え物 牛乳                                                                                                        | 牛乳 ぶた肉 しらす<br>みそ うすあげ                    | 米 さとう 油 ごま油<br>ドレッシング                         | 玉ねぎ 白ねぎ えのき茸 しょうが<br>小松菜 ブロッコリー カリフラワー<br>きゅうり             |
| 27 | 月         | ひじきごはん みそ汁 果物<br>ぶた肉と白菜の重ね煮 牛乳                                                                                                  | 牛乳 とり挽き肉 ぶた肉<br>ひじき わかめ みそ               | 米 もち米 じゃが芋                                    | 人参 しいたけ いんげん 大根<br>しめじ 白菜 玉ねぎ りんご                          |
| 28 | 火         | ジャージャー麺 わかめスープ<br>キムチ和え 牛乳                                                                                                      | 牛乳 ぶた、とり挽き肉<br>わかめ みそ                    | 中華麺 ごま油 さとう<br>油 ごま                           | 白ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ<br>しいたけ しょうが にんにく にら<br>きゅうり 大根 白菜         |

\* 材料、その他の都合により変更することがあります。ご了承ください。\* 下線されている食材は、石垣島・八重山・沖縄県産の食材(食品)です。

## 生活習慣病を予防しよう

### 食べてがんばれ！受験生



1. 必食！朝ご飯・・・脳がしっかりと働くように  
朝ごはんはエネルギーチャージ。
2. 励行！手洗い・・・清潔な心がけよう。
3. 食べて勝つ！・・・寒さとストレスに  
負けない体作りは食事から。
4. 食事で朝型にリセット・・・試験は朝！



## 中学3年生と小学6年生のリクエストを献立に取り入れました。

★下線の印に注目して下さい、小学6年生と中学3年生の計17人に2点ずつ書いてもらったリクエスト献立です。中学生は学級で話し合っ、食べたい献立をまんべんなく書いたようです。6年生は、フルーツクリームサンドが1位で揚げパン、とり肉の照り焼き、鮭のホイル焼きの順で人気献立でした。登場をお楽しみに！  
中学3年生は残りわずかな学校給食を楽しんで下さい！～学校給食は、中学を卒業したら食べることは出来ませんよ～

※冬ですね、まずは、自分で出来ること、うがい・手洗い・清潔なハンカチで、感染症を予防しましょう！ マスク着用でエチケット！

