



2月 給食予定献立表



平成28年度
石垣市立富野小中学校

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	フレンチパン サラダ 牛乳 コッペ ポトフ ウインナーのベーコン巻き	生乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵	パン さとう ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 コーン パセリ レタス キャ ベツブロッコリー コーン
2	木	ごはん みそ汁 果物 牛乳 さばの味噌煮 和え物	生乳 さば 卵 みそ わかめ	ドレッシング 米	大根 人参 ほうれん草 しょうが
3	金	恵方巻き 福豆 牛乳 トウモロコシ 果物 節分行事食	生乳 ぶた肉 カマボコ 卵 のり わかめ イナ ムルチみそ 大豆	米 さとう <u>こんにやく</u> 油ごま	しいたけ かんぴょう たくあん たけのこ ねぎ きくらげ
6	月	日曜授業参観振替休			
7	火	カレーうどん 大根サラダ ふかし芋 牛乳	生乳 ぶた肉 なんと ハム きな粉	うどん 紅芋 片栗粉 油 さとう ドレッシング ル ウ	玉ねぎ 人参 白ねぎ きゅうり 大根 小松菜
8	水	二色サンド クリームスープ グリーンソテー 果物 牛乳 なみよし	生乳 とり肉 ベーコン 卵 まぐろフレーク	パン じゃが芋 バター 油 ジャム マヨネーズ ルウ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 グリーンピース パセリ アスパラ いんげん ブロッコリー パナナ
9	木	ごはん アーサ汁 味付きのり 鮭のホイル焼き 納豆 果物 牛乳	生乳 鮭 みそ わかめ のり 納豆 アーサ	米 マヨネーズ	キャベツ しいたけ 玉ねぎ 人参 えのき茸 みかん
10	金	タコライス(麦ごはん) コンソメスープ 牛乳ゼリー 牛乳	生乳 とうふ アーサ牛、 ぶた、とり挽き肉 チーズ	米 麦 パン粉 さとう 油	玉ねぎ 人参 コーン にんにく グリーンピース キャベツ レタス 水菜 レモン しょうが セロリ
13	月	ごはん みそ汁 和え物 すき焼き風煮 果物 牛乳	生乳 とり肉 とうふ しらす 糸けずり ひじき みそ ちくわ	米 <u>こんにやく</u> さとう 油 ごま	にら 玉ねぎ しめじ 白菜 人参 白ねぎ 小松菜 オレンジ きゅうり
14	火	スパゲティーミートソース ふわふわスープ カリカリサラダ梅ドレッシング 牛乳	生乳 卵 チーズ 牛、ぶた、とり挽き肉	スパゲティー オリーブ油 油 小麦粉 パン粉 ぎょうざの皮 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム パセリ レタス コーン 水菜 梅干
15	水	ココアあげパン 野菜スープ 牛乳 コッペ 魚のバジル焼き ミックスサラダ	生乳 白身魚 ベーコン きな粉	パン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ ドレッシング さとう ココアパウダー	白菜 人参 にら バジル レタス にんにく キャベツ きゅうり 水菜 コーン
16	木	お弁当の日			
17	金	カレーライス(麦ごはん) サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	生乳 とり肉 ぶたレバー 卵 大豆 ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 バター 油	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく りんご パナナ みかん 黄桃 バイ ン キュウリ レタス ブロッコリー
20	月	ごはん みそ汁 果物 牛乳 とうふナゲット 野菜炒め	生乳 ぶた肉 とり挽き肉 とうふ おから わかめ みそ 粉チーズ	米 片栗粉 マヨネーズ 油	大根 しめじ にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン グレープフルーツ
21	火	野菜汁そば ふかし芋 きびなごの磯辺揚げ 牛乳	生乳 ぶた肉 きびなご 青のり	そば さつま芋 小麦粉 油	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし
22	水	黒米粉パン ジャーマンポテト 果物 コッペ ミートボールと白菜のコンソメ煮 牛乳	生乳 ぶた、とり挽き肉 卵 ベーコン	パン じゃが芋 パン粉 油 バター	玉ねぎ 白菜 人参 コーン 小松菜 パセリ パナナ
23	木	麦ごはん おでん 果物 小松菜の和え物 牛乳	生乳 卵 ちくわ 厚揚げ ハム 昆布	米 麦 <u>こんにやく</u> ドレッシング	大根 人参 小松菜 きゅうり トマト りんご
24	金	ねぎぶた丼 みそ汁 花野菜の和え物 牛乳	生乳 ぶた肉 しらす みそ うすあげ	米 さとう 油 ごま油 ドレッシング	玉ねぎ 白ねぎ えのき茸 しょうが 小松菜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり
27	月	ひじきごはん みそ汁 果物 白菜煮 牛乳	生乳 とり挽き肉 ぶた肉 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 しめじ 白菜 玉ねぎ
28	火	ジャージャー麺 わかめスープ キムチ和え 牛乳	生乳 ぶた、とり挽き肉 わかめ みそ	中華麺 ごま油 さとう 油 ごま	白ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ しょうが にんにく にら 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・・・脳がしっかり働くように朝ごはんをエネルギーチャージ！
2. 励行！手洗い・・・清潔を心がけよう。
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！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べることにより腸を刺激し排せつを促します。



③朝ごはんを食べるという生活をする中で、他の行動も改善されていくはず。生活リズムを立て直しましょう。

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