

令和8年

2月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

真和志学校給食センター

TEL: 917-3460

FAX: 835-0141

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	2(月) レンコンのごまあえ いちご (1人2個) わかめむぎごはん おでん	3(火) 節分 やきのり せつぶん まめ たまごやき チキンウインナー ちらしずし うちなー みそしる	4(水) げんきヨーグルト ブロッコリー ソテー ★ココアあげパン (小学校) こくとうパン (中学校) クリーム シチュー	5(木) にんじんシリシリ りんご きびごはん かぼちゃと あつあげの みそしる	6(金) チンジャオロース さんまかぼすレモンに むぎごはん はくさい のスープ
	小学校 E 597 P 23.9 F 15.5 中学校 E 701 P 27.5 F 17.5	小学校 E 611 P 25.6 F 18.0 中学校 E 705 P 27.8 F 18.7	小学校 E 789 P 32.1 F 31.3 中学校 E 835 P 34.5 F 29.9	小学校 E 584 P 23.0 F 15.7 中学校 E 692 P 26.8 F 17.3	小学校 E 649 P 28.9 F 22.4 中学校 E 747 P 29.9 F 23.6
こ ん だ て	9(月) たんかん ぶたどん (むぎごはん・ぐ) はるまき	10(火) フルーツあんじんふ プリン みそラーメン (めん) みそラーメン いんげんの (スープ・ぐ) ゴまあえ	11(水) 建国記念の日 【2月欠食予定】 13日 (金) 仲井真小3年 (校外学習)	12(木) レパニういため こざかなの あめがらめ きびごはん ゆし豆腐	13(金) グリーンサラダ ★おこめてガトー ショコラ もちげんまい ★ポーク ごはん カレー
	小学校 E 799 P 21.9 F 37.4 中学校 E 971 P 25.6 F 44.5	小学校 E 604 P 25.8 F 18.2 中学校 E 672 P 28.7 F 20.4		小学校 E 609 P 29.7 F 16.8 中学校 E 727 P 34.3 F 18.4	小学校 E 745 P 24.1 F 22.2 中学校 E 867 P 27.8 F 24.5
こ ん だ て	16(月) だいこんのサラダ ミートソース スパゲティ コーン グラタン	17(火) 旧正 ミミガーの すみそあえ まめに よろこぶ クファージュ シー きびなごの カリカリ フライ	18(水) マーシャルピーンズ チキンナゲット カリフラワーとおおめの サラダ ミートボールの トマトに べにいもパン	19(木) 琉球料理の日、食育の日 せんざりイリチー アセロラ ミルク くろまい ごはん シカムドウチ	20(金) ひじきサラダ ★ミルク (ココア) りんご むぎごはん キムチなべ
	小学校 E 661 P 24.5 F 26.5 中学校 E 800 P 28.5 F 32.6	小学校 E 657 P 23.1 F 28.5 中学校 E 746 P 26.8 F 29.6	小学校 E 682 P 25.3 F 23.2 中学校 E 770 P 28.5 F 25.4	小学校 E 581 P 19.9 F 16.5 中学校 E 697 P 23.2 F 18.6	小学校 E 677 P 22.2 F 22.5 中学校 E 795 P 25.7 F 25.5
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日 チャプチェ ひじきしゅうまい きびごはん せんざりだい こんのスープ	24(火) シークワサー ソルベ (小6・中3) とうにゅう だいふく (小1~小5、中1~2) さんしよくあえ うっちゃん ライス とうふハンバーグ のおろしソースか け	25(水) ソルベはブルーシールさんより 無償提供です ツナサラダ サーモンフライ バーガーパン カレーヌードル スープ	26(木) ツナサラダ サーモンフライ バーガーパン カレーヌードル スープ	27(金) おからイリチー オーツミルクムース ゆかりむぎ ごはん もずくの みそしる
	小学校 E 602 P 25.3 F 15.2 中学校 E 710 P 28.7 F 16.3	小学校 E 685 P 21.5 F 25.3 中学校 E 778 P 24.4 F 28.0	小学校 E 745 P 30.6 F 31.4 中学校 E 834 P 34.0 F 34.5	小学校 E 582 P 17.2 F 17.8 中学校 E 686 P 19.5 F 19.4	

栄養指導目標

『豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう』

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろ食生活で不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに大切な食品です。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれています。

今月は豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

福

リクエスト給食について

小学校6年生の皆さん、中学校3年生の皆さんは卒業まで残りわずかとなりました。そこで、小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果を取り入れながら2月・3月の献立を立てています。各学校の結果は以下の通りです。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。
★印はリクエスト給食です。

《仲井真小》

- 1位・あげパン
- 2位・カレーライス
- 3位・フルーツ
ポンチ



《真地小》

- 1位・カレー
- 2位・あげパン
- 3位・フルーツ
ポンチ

沖縄そば、ステーキ

《仲井真中》

- 1位・あげパン
- 2位・ケーキ
- 3位・ミルク



《石田中》

- 1位・ココアあげパン
- 2位・タコライス
- 3位・カレーライス



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

令和8年2月 詳細献立表(アレルギー) 真和志学校給食センター 917-3460

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目	その他
たまご、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、エビ、ソバ、カニ、くるみ	いか、たこ、いくら、子持ちししゃも、あさり、しじみ、ほたて、貝類、海苔、赤魚、うなぎ、さけ、ぶり、まぐろ、魚類、めんたいこ、牛乳イワナ、メロン、すいか、バナナ、マンゴー、もも、パイナップル、アーモンド、カシューナッツ、パルマメ、やまいも、ながいも、かぼちゃ、パプリカ
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。	
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。	
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。	
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	
※ 配合表に記載しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。	
※ 給食で使用するもずくやアサリ、チリメンなどにエビ・カニが混入する可能性があります。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(せいり) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料由来
2	月	わかめむぎごぼん おでん レンコンのご飯あえ いちご らしすし	わかめ ぶたにく、あつあげ、こんぶ、かまぼこ、 がんもどき	ごめむぎ、さとう さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく れんこん、にんじん、もやし、きゅうり、コーン	
3	火	うなぎみそしる チキンウインナー たまごやき やきのり せつぶんまめ ココアあげパン(小・中・高) こくとう(中・高) クリームシチュー	ハムとうなみそ とりこ たまご、せうテン のり だいず きなこ だっしふんにゅう(乳) とりこ、くひよこまめ、しらぬいんげんまめ、しらぬいんげん、まめ、とうにゅう	さとう、でんぶ あぶら、さとう、でんぶ さとう パン(小麦)、さとう、あぶら あぶら、さとう、ごめむぎ じゃがいも、乳なしマーガリン、こめ、あぶら	いちご にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、 しいたけ だいこん、キャベツ、ごぼう、なめしめじ たまねぎ、パプリカ、トマト、にんにく	小麦
4	水	アロココリーナー アロココリーナー げんきヨーグルト きびごぼん かぼちゃとあつあげのみそしる にんじんシリシリ りんご	アロココリーナー アロココリーナー だっしふんにゅう(乳)、乳、せうテン ぶたにく、あつあげ、わかめ、あそ ブナ、たまご	あぶら さとう さとう さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース アロココリーナー、カリフラワー、えだまめ、にんじん、 エリンギ	乳
5	木	むぎごぼん はくさいのスープ さんまかぼすれもん デンジャオロス	ベーコン、とりこ、くひよこまめ さんま きゅうり、く	ごめむぎ さとう、でんぶ あぶら、ごま、あぶら、さとう、でんぶ	はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく かぼすれもん たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、たけのこ、に んにく	小麦 かきエクス、ほたてエクス、かき んにく
9	月	ぶたどん(むぎごぼん) ぶたどん(く) はるまき たんかん	ぶたにく、あぶらあげ ぶたにく	ごめむぎ さとう、あぶら、でんぶ ごめむぎ、あぶら、はるまき、でんぶ、さとう、 こめ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピー ス、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいた け	小麦
10	火	みそラーメン(めん) みそラーメン(スープ、く) いんげんのご飯あえ フルーツあんぱん、ふうりん きびごぼん ゆしどうふ レバー、ういろう	ぶたにく、なると、みそ とりこ とうにゅう どうふ、みそ ぶたレバー	ごめむぎ、あぶら あぶら、さとう ごま、さとう、ごま、あぶら さとう、でんぶ ごめむぎ ごま、あぶら、さとう、でんぶ、こめ、こげ ん	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめしめ じ、コーン、きくらげ いんげん、ごぼう、にんじん、もやし もも、あんず ねぎ もやし、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょう が	小麦
12	木	こまかなあめがらめ もちげんまいごぼん ポークカレー グリーンサラダ おこめ、でんぶ、チョコ オートソース、パスタ、グティ	カエリ、だいず ぶたにく、ぶたレバー、しらぬいんげんまめ、 しらぬいんげん、まめ だいず ぶたにく、さとう、だいず ぶたにく、さとう、だいず	ごま、さとう ごめ、けんまい ごま、さとう、でんぶ、ココア ス(パスタ)、(小麦)、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんに く キャベツ、きゅうり、セロリ、あかピーマン、ブ ロッコリー たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、 トマト、にんにく、パセリ	小麦
16	月	コーングラタン にんじんのサラダ クワッシー きびごぼん、かりかりフライ きびごぼん、すみそあえ	おから、とうにゅう、だいず かまぼこ、だいず かまぼこ、だいず ぶたにく、あぶら、あつあげ、かまぼこ きびごぼん	あぶら、じゃがいも、さとう、こめ、でんぶ あぶら、さとう、でんぶ ごめ、あぶら あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶ、こめ、こげ ん	コーン、たまねぎ だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ しょうが	
17	火	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
18	水	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
19	木	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
20	金	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
24	火	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
25	水	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
26	木	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦
27	金	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ きびごぼん、すみそあえ	さとう さとう さとう さとう	きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、 セロリ	小麦