

令和4年 2月の予定献立表

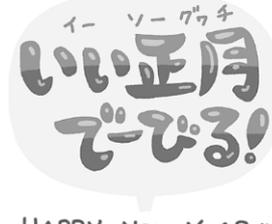
渡嘉敷村学校給食共同調理場

TEL: 098-987-2452
FAX: 098-987-2452

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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

こ ん だ て		1(火)●旧正月● ぎゅうにゅう くろまいごはん クービーリチャー ターンムディンガク イナムドウチ タンカン1/4	2(水) ぎゅうにゅう メロンパン インディアンサラダ ミネストローネ バナナ	3(木)●節分● ぎゅうにゅう えほうまき きびなごフライ キャベツのみそしる せつぶんまめ	4(金) ぎゅうにゅう いもごはん やきどうふ きりぼしとツナのあえもの とんじる
		牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ(卵抜)、カステラ、かまぼこ(卵抜)、厚揚げ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、無塩せきベーコン(卵抜)	牛乳、全卵、のりきびなご、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、大豆	牛乳、豆腐(大豆)、糸けずり、ツナ、豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)
		米、黒米、こめ油、さとう、田芋	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、メロン皮シート(乳・卵・小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、マカロニ(小麦)、じゃがいも	米、さとう、なたね油、パン粉(小麦)、大豆油(大豆)	米、さつまいも、ごま、こめ油、さとう、でん粉油(大豆)
		こんにやく、しいたけ、たんかん	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、セロリ、トマト、パセリ、バナナ	きゅうり、千切大根、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、こねぎ	だいこん、しょうが、こねぎ、千切大根、小松菜、にんじん、ごぼう、こんにやく
小学校	C 639 P 20.6 F 21.3	C 664 P 25.3 F 22.3	C 608 P 25.6 F 17.3	C 626 P 26 F 25.2	
中学校	C 815 P 24.7 F 24	C 780 P 29.9 F 24.3	C 780 P 30.8 F 19.6	C 819 P 32.2 F 29.6	
こ ん だ て		7(月) ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロースー かぼちゃのそぼろに たまごとレタスのスープ	8(火) ぎゅうにゅう けんさんたまねぎとチキンのカレー おんやさいサラダ りんご(ふじ)	9(水) ぎゅうにゅう あみパン しまざかなのムニエル ビーンズサラダ スープスパゲティー ネーブルオレンジ	10(木) ぎゅうにゅう たまごぞうすい しまらっきょうのかきあげ ハンダマーとイカのすみそあえ パッションフルーツ
		牛乳、豚肉、鶏肉、全卵、わかめ	牛乳、鶏肉	牛乳、脱脂粉乳、しいら、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきベーコン(卵抜)、しらす干し、あさり、えび、鶏肉	牛乳、鶏肉、全卵、しいら、イカ、白みそ(大豆)、わかめ
		米、麦、でん粉、ごま油、さとう、こめ油	米、麦、じゃがいも、こめ油、大豆油、上白糖	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、バター(乳)、こめ油	米、麦、こめ油、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、さとう
		ピーマン、にんじん、たけのこ、にんにく、かぼちゃ、しょうが、レタス、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、にんにく、ブルーベリー、ロココリー、カリフラワー、コーン、キャベツ、りんご	ブロッコリー、キャベツ、パセリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オレンジ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、こねぎ、鳥ラッキョウ、キャベツ、ハンダマー、きゅうり、パッションフルーツ
小学校	C 600 P 29.6 F 17.7	C 630 P 20.7 F 20.3	C 619 P 35.5 F 19.2	C 501 P 28.2 F 18.3	
中学校	C 771 P 35.2 F 19.7	C 810 P 24.9 F 22.9	C 717 P 41.4 F 21.9	C 633 P 33.4 F 20.6	
こ ん だ て		14(月) ぎゅうにゅう タコライス とうがんともずくのスープ やきショコラ	15(火) ぎゅうにゅう なかよしパン チキンのクリームに はくさいサラダ ビーンズスープ ネーブルオレンジ	16(水) ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやきふう チキナーチャンプルー アーサじる りんご(ふじ)	17(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん トビイチャーのからあげ 県産いんげんのスーナー チムシンジ タンカン1/4
		牛乳、大豆、豚肉、チーズ(乳)、もずく	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ハム(卵抜)、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、無塩せきウインナー(卵抜)	牛乳、いわし、豚肉、豆腐(大豆)、糸けずり、アーサ	牛乳、とびい、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、豚肉、豚レバー、麦みそ(大豆)
		米、麦、こめ油、やきショコラ(小麦、卵、乳、大豆、アーモンド)	強力粉(小麦)、さとう、ショートニング、小麦粉(小麦)、バター(乳)、アーモンド、こめ油、じゃがいも	米、麦、小麦粉(小麦)、こめ油、水あめ、さとう、でん粉、麩(小麦)	米、もちきび、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、ごま、さとう、じゃがいも
		にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんにく、キャベツ、とうがら、しょうが、こねぎ	にんにく、たまねぎ、しめじ、パセリ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、シーチキン、トマト、オリーブオイル	しょうが、からし、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、りんご	にんじん、きやいんげん、こんにやく、鳥ニンジ、にんにく、葉たんかん
小学校	C 671 P 25.3 F 26.1	C 651 P 28 F 26.8	C 663 P 31.4 F 24.3	C 663 P 36.2 F 20.1	
中学校	C 835 P 30.6 F 28.6	C 755 P 32.1 F 31.5	C 831 P 36.1 F 27	C 852 P 43.4 F 22.8	
こ ん だ て		21(月) ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに わふうサラダ はくさいのみそしる ミニフィッシュ	22(火) ぎゅうにゅう ひじきごはん ちぐさやき だいこんのごまあえ そうめんじる	23(水) 天皇誕生日	24(木) ぎゅうにゅう もちきびごはん マーボーどうふ もやしのごまあえ きくらげのスープ
		牛乳、鶏肉、昆布、しらす干し、全卵、絹ごし豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)、かたくりわし	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ(大豆)、しらす干し、全卵、豆腐(大豆)		牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)
		米、麦、じゃがいも、こめ油、ごま油、さとう、ごま、上白糖、でん粉	米、さとう、こめ油、ごま油、ごま、そうめん(小麦)		米、もちきび、こめ油、さとう、ごま油、でん粉、ごま、春雨
		たまねぎ、にんじん、しいたけ、こんにやく、グリーンピース、チンゲンサイ、きゅうり、はくさい	あお豆(大豆)、にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、きゅうり、こねぎ、しょうが		にんじん、たまねぎ、こねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、もやし、コーン、きゅうり、チンゲンサイ
小学校	C 605 P 25.8 F 17.5	C 577 P 26.7 F 18.7	C 610 P 25.7 F 21.4	C 676 P 24.7 F 22.1	
中学校	C 774 P 30.3 F 19.7	C 720 P 31.6 F 21	C 790 P 31.2 F 24.7	C 819 P 29.4 F 26.1	
こ ん だ て	 	28(月)中3リクエスト献立 ぎゅうにゅう キムチチャーハン さかなのめんたいマヨやき こまつなのアーモンドあえ かきたまじる ミルクもち			
		牛乳、豚肉、全卵、しいら、すけとうだら、たらこ、焼きハム(卵抜)、絹ごし豆腐(大豆)、わかめ、きな粉(大豆)			
		米、こめ油、ごま油、大豆油、上白糖、小麦粉(小麦)、アーモンド、さとう、でん粉			
		長ねぎ、にんじん、白菜、キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、小松菜、たまねぎ			
小学校	C 655 P 29.8 F 27.5				
中学校	C 837 P 36.4 F 31.4				