

令和7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。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

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	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	24	18
中学校	830	31	23

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	手巻き のり 手巻き用 ウィンナー 黒糖大豆 ツナマヨ和え 酢飯 具だくさん汁	根菜 チップス カレーおから ごはん みそけんちん汁	キャベツ サラダ チキンの ハーブ焼き コッペパン ★ジャイアン シチュー	くだもの マーボー豆腐 ごはん チンゲン菜と 卵のスープ	魚のカラフル焼き チキンライス ジュリエンス スープ
小学校	C 560 P 23.3 F 19.3	C 572 P 21.1 F 17.8	C 657 P 28.6 F 24.7	C 574 P 25 F 19	C 416 P 16 F 9.2
中学校	C 658 P 26.2 F 20.6	C 684 P 24.5 F 20	C 759 P 32.9 F 28.3	C 694 P 28.8 F 21.4	C 489 P 19.6 F 11
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
こ ん だ て	ハニーマスタード サラダ ごはん ハヤシライス	建国記念 の日	豆腐の野菜あんかけ 豚キムチ 炊き込みごはん わかめスープ	★タピオカ アムダギー 人参シリシリー ごはん ソーキ汁	★チョコスコーン かぼちゃ サラダ キャベツの ペペロンチーノ
小学校	C 551 P 19.1 F 17.5		C 559 P 20.9 F 22	C 633 P 23.8 F 21.3	C 585 P 18.5 F 26.3
中学校	C 663 P 22 F 19.4		C 677 P 26.8 F 27	C 757 P 27.5 F 23.9	C 675 P 20.8 F 29.9
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
こ ん だ て	白玉ぜんざい ごはん デューシー ンブシー	くだもの いわしフライ ナージュシー じゃがいもの きんぴら炒め	ごぼうの チンジャオロース ごはん コンスープ	ブロッコリーソテー ★なかよし 揚げパン ポトフ	キャロットケーキ もずく丼 (ごはん) 大根の みそ汁
小学校	C 638 P 24.9 F 13.8	C 521 P 24.1 F 26.5	C 526 P 19.5 F 15.8	C 484 P 16.5 F 14.7	C 628 P 21.8 F 19.2
中学校	C 764 P 28.9 F 15.1	C 564 P 26 F 27.9	C 631 P 22.2 F 17.5	C 561 P 19.5 F 17.4	C 754 P 25.3 F 21.8
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こ ん だ て	天皇誕生日	ハンバーグ うっちゃん ライス トマトと パスタの スープ	シークワーサー ソルベ (小6・中3のみ) 春巻き 切干大根の ナムル ★みそラーメン	くだもの 小いわしのから揚げ ごはん 鶏と大根の みそ煮	□ チーズ ★タコスミート 野菜 ★タコライス (ごはん) レンズ豆と 野菜のスープ
小学校		C 578 P 22.9 F 20.6	C 668 P 25.2 F 25.4	C 546 P 27.9 F 15.5	C 568 P 23.2 F 20.9
中学校		C 649 P 25.1 F 21.9	C 765 P 29.1 F 27.6	C 654 P 32.7 F 17	C 674 P 26.8 F 22.7

HAPPY BIRTHDAY

2月2日で
給食調理場 57歳!!

北中城村の学校給食は、昭和43年2月2日
から給食がスタートしました。
当時の給食は、
【牛乳、パン、チーズ、おかす】
でした。

大豆から作られる食べ物

大豆加工グループ

豆腐加工グループ

発酵グループ

豆乳グループ

加工グループ

豆(大豆)には栄養がたくさん。豆に多いたんぱく質は体をつくるもとになるよ。
またカルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含んでいるんだ。

豆を食べよう!

チャレンジ!!

はしを正しく持って
豆を1つぶすつ
つまんで食べよう!

正しいはしの持ち方

福は内、
鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、
古代中国の行事が日本に伝わり、かたち
を変えたものです。現在では春を迎える
大切な節目の行事になっています。

