

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま アーモンド・カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・まつたけ・やまいも

- ★しょうゆは(小麦・大豆)、みそは(大豆)、酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★ノンエッグマヨネーズ、ウスターソースは(大豆・りんご)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- ★海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)などは、えび・かにの混入の可能性があります。
- ※天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

★予定献立表、食育だより等は、ホームページでダウンロードできます。

☆給食目標☆  
マナーを考えて食事をしよう

☆栄養目標☆  
健康について考えて食べよう

☆今月のこだわり献立☆

- 2日(金) 節分献立
- 14日(水) バレンタイン献立
- 15日(木) 琉球料理の日献立
- 16日(金) 世界の料理献立(アメリカ)
- 22日(木) 十三祝い献立

「ちーたん」のマークは、  
郷土料理を示しています。

● ☆中学3年生リクエスト献立☆ ●

● 中学3年生に、卒業前に食べたいリクエスト献立を聞きました。大人気の揚げパン、ハヤシライス、ラーメン、グラタンなどなど、たくさんのリクエストがありました!!可能な限り2・3月に給食で提供しますので、献立をチェックしてくださいね♪

● 9年間の給食も終わりに近づいています。感謝の気持ちをもって残さず食べましょう!

**はしを正しく持とう**

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

- 正しいはしの持ち方**
- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。
  - 上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。
  - 下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。
  - 上のはしだけを動かし、下は動かさない。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	26.8 g	脂質	14.0 g	炭水化物	103 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	34.2 g	脂質	23.0 g	炭水化物	121.3 g

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
1日(木)	牛乳	牛乳				
	発芽玄米ごはん		米 発芽玄米			
	根菜ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ 白みそ	ごま	大根 人参 ごぼう しいたけ 小松菜	かつおだし	
	タマナーチャンプルー	豚肉 豆腐(大豆) ちきあげ(大豆)	油	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	塩 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 20.1 g	炭水化物 72.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 655 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 23.1 g	炭水化物 88.4 g		
2日(金)	牛乳	牛乳				
	すし飯		米 麦 砂糖		塩 酢	
	巻芯卵	卵	ブドウ糖 でん粉 油		かつおだし 煮干しだし 醤油 塩	浜川幼
	たくあん入りツナサラダ	ツナ(まぐろ)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり たくあん(小麦・大豆)	塩 コショウ	
	手巻きのり	焼きのり				節分どんでん
	豆乳豚汁	豚肉 豆腐(大豆) 白みそ 赤みそ 調製豆乳(大豆)	じゃがいも 里芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	かつおだし チキンブイヨン(鶏)	
	節分豆(小・中のみ)	大豆	砂糖			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 666 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 87.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 25.4 g	炭水化物 105.4 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
5日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	におでん煮	豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) ちくわ(卵抜き) がんもどき(大豆・ごま)	じゃがいも 油 砂糖	大根 人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし	
	いも 芋かりんとう	きな粉(大豆)	さつまいも 紅いも 砂糖 油		塩	
	ツナアンダンスー	ツナ(まぐろ) かつお節 赤みそ 白みそ	砂糖 油	生姜 ねぎ	みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 679 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 21.1 g	炭水化物 94.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 814 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 24.4 g	炭水化物 115.3 g		
6日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		イースト 塩	
	クラムチャウダー	ベーコン(豚) あさり 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	白ワイン 豚骨(豚) コショウ 塩 チキンブイオン(鶏) ホワイトルゥ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)	
	ブロッコリーと しめじのソテー	ウインナー(豚)	油	ブロッコリー しめじ 人参 コーン にんにく	醤油 コショウ 塩	
	はちみつ		はちみつ			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 601 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 23 g	炭水化物 74.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 742 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 27.2 g	炭水化物 94.6 g		
7日 (水)	牛乳	牛乳				
	はいが 胚芽ごはん		はいが米 米			
	どうぶ ゆし豆腐のみそ汁	ゆし豆腐(大豆) 赤みそ 白みそ		長ねぎ	かつおだし	
	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	豚肉	砂糖 でん粉 ごま油 油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参	醤油 みりん リンゴピューレー	
	くだもの			みかん(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 18 g	炭水化物 82.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 669 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.6 g	炭水化物 98.1 g		
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	ちゃん 北谷の塩ラーメン(麺)		ラーメン(小麦・大豆)			
	ちゃん 北谷の塩ラーメン(汁)	鶏肉 わかめ なると(大豆)	砂糖 ごま油	もやし 長ねぎ しいたけ コーン にんにく 生姜	北谷の塩 酒 豚骨(豚) かつおだし だし昆布 チキンブイオン(鶏)	
	はるま 春巻き	豚肉	小麦粉 米粉 春雨 でん粉 砂糖 米あめ 油 豚脂 ショートニング	人参 玉ねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	醤油 ポークブイオン(豚) ポークエキス(豚) 塩	
	キャベツのごま和え		ごま 砂糖	キャベツ 人参 インゲン 切干大根	酢 醤油 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 642 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 24.8 g	炭水化物 76.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 735 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 28.5 g	炭水化物 88.6 g		
9日 (金)	牛乳	牛乳				
	アーサジュシー	豚肉 アーサ 大豆	米 油	人参 ごぼう しいたけ	醤油 酒 みりん 塩 ポークブイオン(鶏・豚) かつおだし	
	クーリジシ	豚肉 卵 カステラかまぼこ(卵抜き)		しいたけ こんにゃく とうがん	醤油 塩 かつおだし だし昆布	
	さかな 魚の照り焼き	さば	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 626 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 29.1 g	炭水化物 65.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 751 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 34.6 g	炭水化物 79.3 g	



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
13日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎ 麦ごはん		米 麦			
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子の ちゅうか 中華うま煮	肉団子(大豆・豚・鶏) 厚揚げ(大豆)	砂糖 でん粉 ごま油	白菜 人参 小松菜 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 竹の子 木くらげ にんにく 生姜	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) チキンブイヨン(鶏)	
	かいそう ちゅうかあ 海藻の中華和え	茎わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ	砂糖 ごま油	きゅうり 大根 コーン	醤油 酢 塩 シークワーサー果汁	
	かん パイン缶		砂糖	パイン		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 566 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 83.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 671 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 19.1 g	炭水化物 99.8 g		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	ミートスパゲティー(めん)		スパゲティー(小麦・大豆)			
	ミートスパゲティー(ソース)	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆	砂糖 油	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	ケチャップ 塩 コショウ デミグラスソース(小麦・鶏) ウスターソース	
	コールスローサラダ	ハム(豚・大豆)	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 大根 人参 コーン ビクルス	酢 塩 コショウ	
	バレンタインデザート	豆乳(大豆) 大豆粉 寒天	砂糖 果糖 ブドウ糖 液糖 水あめ 米粉 植物油 脂 ショートニング		ココアパウダー	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 772 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 33 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 923 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 38.2 g	炭水化物 111 g		
15日 (木) 	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	さかな 魚汁	赤魚 豆腐(大豆) 麦みそ 白みそ		大根 しめじ 長ねぎ	酒 かつおだし	
	ふーイリチー	液卵 豚肉	麩(小麦・大豆) 油	人参 キャベツ もやし なら	醤油 塩	第二幼
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 553 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 17 g	炭水化物 72.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 655 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 19.5 g	炭水化物 87.7 g		
16日 (金) (アメリカ料理)	牛乳	牛乳				
	ジャンバラヤ	豚肉 ウインナー(豚) グリーンピース	米 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく	醤油 ケチャップ トマトジュース 白ワイン ウスターソース 塩 ケイジャンスパイス ポークブイヨン(鶏・豚)	
	チキンヌードルスープ	鶏肉	スパゲティー(小麦) 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ パセリ	塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	北谷小 5年
	こくさんやさい 国産野菜のグラタン	豆乳(大豆) おから(大豆)	マッシュポテト じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 米粉 油 ショートニング	玉ねぎ 人参 コーン ほうれんそう	塩	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 531 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.6 g	炭水化物 73.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 642 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 90.4 g		
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	きびごはん		米 もちきび			
	たまご 卵とコーンの中華スープ	卵 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉 ごま油	コーン クリームコーン チンゲン菜 木くらげ	醤油 塩 コショウ 鶏骨(鶏・卵) かつおだし	
	チンジャオロース	豚肉	砂糖 ごま油 でん粉 油	にんにく 生姜 人参 もやし ピーマン 赤パプリカ 竹の子	醤油 みりん 酒 塩 オイスターソース(貝) トウバンジャン チキンブイヨン(鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 533 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15 g	炭水化物 74.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 630 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 16.7 g	炭水化物 90.5 g		
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	うめな 梅菜めしごはん	かつお節	米 麦 ごま 砂糖 ブドウ糖 でん粉	塩蔵青菜 塩蔵梅	塩 昆布エキス	
	はくさい とうふ 白菜と豆腐のスープ	絹ごし豆腐(大豆)		白菜 人参 しめじ しいたけ	醤油 塩 コショウ 豚骨(豚) チキンブイヨン(鶏)	
	さかな 魚の シークワーサーソースかけ	赤魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖		シークワーサー果汁 レモン果汁 酢	
	はりはり漬け	しらす干し	砂糖	切干大根 人参 きゅうり 大根	醤油 酢 塩	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 516 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 14.5 g	炭水化物 74 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 612 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 90.3 g		

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	 麦ごはん		米 麦			
	ハヤシライス	牛肉 豚しゃばー グリンピース 白花豆 大福豆	じゃがいも 小麦粉 バター(乳) 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく	ハヤシルー (小麦・大豆・牛肉) トマトビュレシ ケチャップ ウスターソース 塩 ポークフィヨン(鶏 豚) ウーシパウダー	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	砂糖	パイン もも みかん ナタデココ		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 641 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 96 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 768 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 117.3 g		
22日 (木) 	牛乳	牛乳				
	 黒米ごはん		米 麦 黒米 ごま		塩	
	イナムドウチ	豚肉 厚揚げ(大豆) カステラかまぼこ(卵抜き) 甘口白みそ 白みそ		こんにゃく しいたけ	かつおだし 豚骨(豚)	北玉幼
	いわしの梅煮	いわし かつお節	砂糖 水あめ でん粉		醤油 梅酢 梅肉ペースト 昆布だし	
	パイアの和え物	ツナ(まぐろ)		パイア 人参 きゅうり	和風ドレッシング (小麦・大豆・りんご)	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 585 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 77.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 674 kcal	たんぱく質 30.3 g	脂質 19 g	炭水化物 93.1 g		
26日 (月)	牛乳	牛乳				
 麦ごはん		米 麦				
さとと とりにく に 里芋と鶏肉のうま煮	鶏肉	里芋 砂糖 油	大根 人参 ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつおだし		
ひじきのタンカン和え	ひじき ツナ(まぐろ)	砂糖	人参 きゅうり キャベツ コーン	酢 塩 タンカンドレッシング (小麦・大豆・ゼラチン)		
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 510 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 13 g	炭水化物 79.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 600 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 14.4 g	炭水化物 96.6 g		
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	きな粉揚げパン	脱脂粉乳(乳) きな粉(大豆)	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆) 黒糖 油		イースト 塩	
	パンプキンポタージュ	白花豆 大福豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 小麦粉 バター(乳)	人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	カレー粉 塩 コショウ ポークフィヨン(鶏・豚) 豚骨(豚)	
	アスパラソテー	ベーコン(豚)	油	アスパラ カリフラワー 人参 しめじ コーン にんにく	塩 コショウ 醤油	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 625 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 23.4 g	炭水化物 81.9 g	
一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 727 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 27.1 g	炭水化物 97.1 g		
28日 (水) 	牛乳	牛乳				
	 麦ごはん		米 麦			
	もずく丼(具)	もずく 豚肉 豚しゃばー あお豆(大豆)	でん粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン コーン 生姜 にんにく	醤油 みりん 塩 トウバンジャン(大豆) かつおだし	
	こもく 五目みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		人参 ごぼう 大根 しめじ 小松菜	かつおだし	
	べいし 紅芋チップス		紅いも 砂糖 油			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 629 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 21.6 g	炭水化物 88.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 760 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 25.3 g	炭水化物 109.8 g		
29日 (木)	牛乳	牛乳				浜川幼 北玉幼 
	 麦ごはん		米 麦			
	なめこの赤だし	わかめ 絹ごし豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 赤みそ 赤だし(大豆・鶏)		なめこ 大根 長ねぎ	かつおだし	
	こんさい 根菜のそぼろ炒め	豚肉 大豆	ごま 砂糖 ごま油 油	にんにく 生姜 ごぼう れんこん 人参 小松菜 こんにゃく	醤油 酒 みりん	
	くだもの			いちご(予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 542 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 16.9 g	炭水化物 79.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 642 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 96.2 g		