

令和8年

2月の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚・肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
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

糸満学校給食センター

TEL: 098-994-5800

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 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	2(月) 沖縄にぴったりな給食 ★フータシャー ★ジューシー ★なかみじる	3(火) 人参の日 美らキャロットとさつまいのソテー ★あげぱん(中3のみ) コッペパン (その他学年)	4(水) 和食の良さを知ろう なすとピーマンの甘みそいため ごはん とんじる	5(木) リクエスト給食のもずく丼 ★もずくどん ごはん けんちんじる	6(金) 心も体もぽかぽかラーメン やさいのオイスターいため ★らーめん ★とんこつみそラーメン
こんだて	9(月) とびうおボールってなに? きんぴらごぼう ごはん とびうおボールのすまじる	10(火) クリームパスタ ★りんごタルト ★ベーコンときのこのクリームスパゲティ	QRコード 糸満市立学校給食センターHP でレシピも掲載中!!	12(木) 今日の給食はなんだろう? ★フルーツポンチ ごはん ★糸満産野菜カレー	13(金) バレンタイン バレンタインデザート ハート型のハンバーグ アップルソースかけ こくとうパン ミネストローネ
こんだて	16(月) 糸満産野菜 やさいのガーリックソテー ごはん たまごいり ちゅうかスープ	17(火) アニメ飯 アイカツ風いちごクレープ ワンピース風ポテトコロッケ ルパン三世風ミートソーススパゲティ	18(水) ポトフ ★パイン(1つ付け) コッペパン ★ポトフ	19(木) 沖縄の郷土料理 さくらちんすこう クープイリチー ごはん イナムドウチ	20(金) 戦国一の二刀流、伊達政宗 政宗公ゆかりのぶどう甘味(ゼリー) さけのメンチカツ ごはん 政宗公のふくさじる
こんだて	今月の欠食 2/2(月):高嶺小学校・糸満小学校・喜屋武小学校 2/9(月):米須小学校 2/19(木):真壁小5年生 2/20(金):真壁小5年生	24(火) ジブリ飯 キキが入ったココアミルク(ミルメークココア味) 海のつくったあつあつアジフライ ごはん のスープシチュー	25(水) ごちそうさま シーキューサーゼリー(その他学年) ソルベ(小6・中3) ケチャップ オムライス風卵焼き オムライス(キンライス) ★ABCスープ	26(木) 寒さに負けずに飲もう ジャーマンポテト ぜんりゅうふんパン ジュリエンヌスープ	27(金) 鶏汁ってなに? タマナーチャンプルー ごはん とりじる



♪沖縄の郷土料理コラム♪



沖縄の郷土料理の特徴「出汁(だし)」を活かし「芋・海藻」を使用した調理法

琉球料理の出汁の特徴は、そのうま味を「食べる」ことです。出汁のうまみを凝縮させて素材に染み込ませる事で本当の「味クター」に仕上がります。



味の決め手のかつお節 うま味引き出す昆布 コクを出す豚だし 深みを出すしいたけ

「芋」：かつて芋を常食としていた沖縄。ウムニーやターンム田楽、ドゥルワカシー、トウンジージューシー等、様々な料理法で食べられています。

Q.昆布(クーブ)を炒め煮た料理は何でしょう？

ヒント！よく給食でも登場するよ。「昆布の炒め煮」という意味。過去のコラムも参考にしよう♪

松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方～より



高嶺中学校1年生考案の学校給食

今月は高嶺中学校1年生が家庭科の授業で考えた給食を再現して提供しています。考案した献立には「♥印」がついています！

<提供日>

2/4(水)、2/12(木)、2/13(金)、2/17(火)、2/19(木)、2/20(金)、2/24(火)2/25(水)の8日間です。放送資料では、1年生が献立を考える際の想いやアピールポイント、工夫等も紹介します。とても楽しく、中学生ならではの献立もたくさん登場します！

生徒が一生懸命考えた献立です♪楽しみですね(*^_^*)

★小学6年生・中学3年生のリクエスト給食★

今月も1月に引き続き小学6年生・中学3年生のリクエスト給食を出します。リクエスト給食には「★印」がついています！

<提供日>

2/3(火)、2/5(木)、2/6(金)、2/10(火)、2/12(木)、2/18(水)、2/25(水)の7日間です。小学6年生と中学3年生にとって思い出に残る給食になる様、給食センターで心を込めて作ります。楽しみにしてくださいね♪

♪2/3(火)の人参の日に市農政課とJA糸満支店ファーマーズマーケットうまんちゅ市場より人参の無料提供がありました♪

A. クープイリチー：2/19(木) 琉球料理の日に提供します！