

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。  
※児童生徒の給食費(小学校4600円、中学校5000円)は市が負担しています。

| 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 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をとのえる |

| 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 | 26.8    | 18.1 | 中学校  | 830 | 30 |

こ  
ん  
だ  
て

毎年2月第3曜日は「みゃーく食材の日」です。  
下記の材料は宮古島産を使用しています！  
とうがん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ゴーヤー  
きゅうり・パパイア・えだ豆・アロエ・ぶた肉・マグロ  
生産者・調理員等、全ての方々に感謝していただきます。

**節分と「豆」**

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の方で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。  
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

1(木)

2(金)

|     |                     |                     |
|-----|---------------------|---------------------|
| 小学校 | C 625 P 29.1 F 17.7 | C 603 P 24.8 F 16.3 |
| 中学校 | C 753 P 35.3 F 19.7 | C 733 P 29.3 F 18.4 |

|                  |                     |                     |                     |                     |                     |
|------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月)                | 6(火)                | 7(水)                | 8(木)                | 9(金)                |
|                  |                     |                     |                     |                     |                     |
| 小学校              | C 561 P 26.7 F 15.4 | C 567 P 27.4 F 30.9 | C 640 P 23.3 F 22.2 | C 651 P 28.5 F 18.2 | C 692 P 29 F 26.3   |
| 中学校              | C 689 P 32.7 F 17.7 | C 693 P 33.6 F 37.9 | C 733 P 26.3 F 25.1 | C 810 P 36.6 F 22   | C 844 P 35.1 F 31.3 |

|                  |            |                     |                     |                     |                     |
|------------------|------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 12(月) 振替休日 | 13(火)               | 14(水)               | 15(木) 琉球料理の日        | 16(金)               |
|                  |            |                     |                     |                     |                     |
| 小学校              | C P F      | C 518 P 18.6 F 14.6 | C 633 P 23.4 F 25.2 | C 596 P 28.1 F 15.5 | C 774 P 28.5 F 25.2 |
| 中学校              | C P F      | C 623 P 22.1 F 16.4 | C 744 P 27.2 F 28.4 | C 701 P 34.6 F 17.8 | C 868 P 27 F 28.6   |

|                  |                     |                     |                     |                     |       |
|------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月)               | 20(火)               | 21(水)               | 22(木) リクエスト給食       | 23(金) |
|                  |                     |                     |                     |                     |       |
| 小学校              | C 631 P 25.2 F 22.8 | C 578 P 29.1 F 16.4 | C 690 P 27.1 F 18.7 | C 644 P 25.5 F 22.6 | C P F |
| 中学校              | C 772 P 30.5 F 27.5 | C 707 P 35.3 F 18.9 | C 858 P 32.8 F 22.1 | C 765 P 30.9 F 25.8 | C P F |

|                  |                     |                     |                     |                     |    |
|------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月) リクエスト給食       | 27(火)               | 28(水) リクエスト給食       | 29(木)               | お礼 |
|                  |                     |                     |                     |                     |    |
| 小学校              | C 585 P 24.7 F 24.3 | C 620 P 23.4 F 17.6 | C 703 P 26.9 F 29.2 | C 668 P 29.6 F 27.5 |    |
| 中学校              | C 720 P 30.4 F 28.1 | C 764 P 28.6 F 20.6 | C 846 P 32.2 F 35.1 | C 825 P 36.1 F 32.8 |    |

※材料・天候によって献立を変更することがあります。  
※給食費は、毎月 日までに納めましょう。