

令和3年度



2月予定献立表

石垣市立学校給食センター：TEL 82-4877

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き		
赤	主に血や肉となり体をつくる		
黄	エネルギーとなり体を動かす		
緑	体の調子を整える		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

小学校	からだよ 体に良い食べ方について考えよう
中学校	けんこう 健康について考えて食べよう

		月			火 1			水 2			木 3			金 4			
こんだて	<p>正しくはしを持って 豆を食べよう！</p> <p>正しく持つと鳥の口ばしのようにのはしの先がそらい、上手につまめるよ。</p> <p>えんぴつを持ってようように上のはしを上手につまめるよ。</p> <p>チャレンジ豆を1つぶずつまんまでみよう。</p> <p>くすり指をまげて</p> <p>下のはしは親指の根元ではさみ動かさない。</p>																
		牛乳 とり肉 チーズ 卵 魚すり身	牛乳 とり肉 いわし 豆腐 魚すり身	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 さば ちぎく 魚すり身 大豆	牛乳 ぎゅう肉 木綿豆腐 わかめ みそ												
		精白米 大豆油 マヨネーズ バター	スパゲティ オリーブオイル 大豆油	精白米 大豆油	精白米 大豆油 三温糖 白ごま												
		人蔘 玉ねぎ マッシュルーム パセリ あお豆 大根 コーン きゅうり	人蔘 ビーマン しめじ にんにく バジル	きゃべつ 玉ねぎ 人蔘 ちやし 白ねぎ しょうが	人蔘 玉ねぎ いんげん 大根 洋なし												
栄養価	小学	562	20.6	25.0	650	26.5	28.4	730	31.5	28.0	684	27.6	21.1				
中学	702	25.3	30.9	764	30.1	32.4	869	37.2	32.4	826	33.6	25.1					
		7			8			9			10			11			
こんだて						<p>建国記念の日</p>											
		牛乳 さば ベーコン 卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 ぶた肉 あさり 大豆 ベーコン	牛乳 ぶた肉	牛乳 まぐろフレーク 卵 ゆし豆腐 わかめ みそ												
		精白米 大豆油	精白米 大豆油 パン粉	うどん 小麦粉 大豆油 黒糖 じゃがいも	精白米 大豆油 三温糖												
		人蔘 なら 大根 からし菜 えのきだけ りんご	人蔘 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	玉ねぎ 人蔘 しめじ 白菜 小松菜 ほうれん草 木くらげ	たんかん 人蔘 玉ねぎ いんげん なら しょうが												
栄養価	小学	741	32.7	24.9	609	24.2	21.4	613	24.5	21.4	668	22.9	25.6				
中学	867	36.9	28.2	723	27.5	24.2	728	28.0	24.2	807	27.7	31.2					
		14			15			16			17			18			
こんだて				<p>旧十六日祭</p>													
		牛乳 ぶた肉	牛乳 とり肉 卵 みそ 魚すり身 わかめ				牛乳 ししゃも 卵	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ 厚揚げ つくね のり みそ									
		精白米 大豆油 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	精白米 大豆油 バター 黒糖ロールケーキ				精白米 大豆油 マヨネーズ ラビオリ	精白米 大豆油									
		玉ねぎ 人蔘 ブロccoli	人蔘 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト きゅうり きゃべつ				人蔘 玉ねぎ いんげん ブロccoli きゅうり パプリカ マッシュルーム ひよこ豆 あお豆 インゲン豆	パパイヤ 人蔘 なら 大根 小松菜									
栄養価	小学	737	23.1	21.1	687	26.1	30.7	661	21.0	22.4	588	23.6	15.7				
中学	877	27.5	24.9	782	30.8	33.0	856	27.5	30.1	708	28.1	18.0					
		21			22			23			24			25			
こんだて				<p>天皇誕生日</p>													
		牛乳 ぎゅう肉 木綿豆腐 うす揚げ わかめ みそ	牛乳 ぶた肉 平かまぼこ みそ 昆布 とり肉 卵 大豆 うす揚げ				牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 平かまぼこ みそ ソール	牛乳 ぶた肉 とり肉 木綿豆腐 わかめ ちくわ チーズ いわし みそ									
		精白米 大豆油 麩	精白米 大豆油 里芋 片栗粉				精白米 大豆油 三温糖	精白米 三温糖 片栗粉 コマ油 アーモンド									
		白菜 人蔘 しいたけ ほうれん草 白ネギ しょうが 小松菜	人蔘 ねぎ 大根 ごぼう 白ねぎ しいたけ				人蔘 いんげん 大根 ちやし 小松菜	人蔘 玉ねぎ なら にんにく しょうが ほうれん草									
栄養価	小学	558	26.7	23.1	700	25.7	24.5	624	26.6	16.9	734	24.5	19.7				
中学	680	32.6	27.7	816	30.3	28.8	748	31.1	19.4	734	29.1	22.8					
		28			<p>◆「学校給食における県産お菓子の魅力発信」の一環として10月から県産のお菓子を給食で提供してきました。期間中提供されたお菓子は、「ぜひ、作ったお菓子を子供達に食べて欲しい」という想いでメーカーから提案され、選ばれたお菓子です。この事業で県産のお菓子の良さと美味しさを知ってもらったきっかけになったと思います。</p> <p>また、コロナで流通量が落ち込んでいる島内産の食肉、農産物の消費拡大を目的に、去った11月から給食提供を実施している[石垣市・農産物消費化偉大の為の学校給食活用事業]も今月で終了します。価格の面からなかなか普段の給食では使用することの出来ない島の特産物を提供し、喜んでもらうことが出来ました。今月も、食材、商品の美味しさを楽しんで幸せな気分になって下さい。</p> <p>◆ 今月は、4日、14日、15日、24日、28日 合計5回の提供になります。</p> <p>◆ 今月は島ごとの個性がきわだつ八つの島の黒糖、「八島黒糖」です。サトウキビはそれぞれの島の土壌や気候、サトウキビの栽培方法や製法によって色・形・香り・食感、味がちがいます。八つの島は伊平屋島、伊江島、粟国島、多良間島、小浜島、西表島、波照間島、与那国島です。味の食べ比べして下さい。</p>												
こんだて																	
		牛乳 ぎゅう肉 とり肉 大豆 ベーコン															
		精白米 紅芋タルト 小麦粉 大豆油															
玉ねぎ 人蔘 ビーマン にんにく 小松菜 白菜 パプリカ しめじ																	
栄養価	小学	702	25.3	24.7													
中学	844	30.5	29.3														