

2月予定献立表

◆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



栄養目標

小学校
中学校

しよじ 食事のマナーについてしろう

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

こんだて

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。昔の人は、冬から春へ変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ
イワシを焼くにおいて、鬼を追い払います。イワシの頭は、ヒラギの枝に差して玄関に飾り魔除けに使います。

大豆
炒った豆をまいて、鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。

そば
年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

1	2
牛乳 ウィンナー 昆布 ちくわ うずらの卵 白みそ とり肉	牛乳 いわし ミックスピーズ きざみあげ 合わせみそ
米 小麦粉 サラダ油	米 コールスロードレッシング
にんじん 大根 こんにゃく 小松菜	きゅうり キャベツ フロccoli ほうれん草 しめじ
639 24.9 24.7	618 25.3 23.3
785 30.5 29.9	757 30.5 27.6

5	6	7	8	9
石垣市 教育の日 ふりかえ休日	牛乳 ほたて 油揚げ ちくわ はんぺん 鶏肉	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 島豆腐 ミニ厚揚げ 豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ	牛乳 豚肉 鶏しほり
米 サラダ油 ごま さとう	うどん サラダ油 マカロニサラダ ちんすこう	米 サラダ油 里芋 たい焼き	米 サラダ油	
にんじん 干ししいたけ しょうが 玉ねぎ れんこん ほうれん草	ごぼう にんじん はくさい しめじ 干ししいたけ 白ねぎ きゅうり	ゴーヤー にんじん ちやし 大根 ごぼう こんにゃく	たまねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 石垣島産パイナップル フルーツ缶	
603 24.3 22.8	667 33.3 28.5	642 25.5 19.8	675 22.8 17.6	
719 28.1 25.8	750 37.1 30.6	764 30.5 22.4	824 27.3 20.7	

こんだて

建国記念の日

ふりかえ休日

12	13	14	15	16
牛乳 とり肉 豆腐 ほたて 赤みそ	牛乳 とり肉 ベーコン 白花生	牛乳 島豆腐 豚肉 絹揚げ 白みそ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ わかめ 麦みそ	
米 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 チョコプリン	米 サラダ油 さつまポテト	米 サラダ油 三温糖 チーズ大福	
にんじん キャベツ しめじ ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン	玉ねぎ にんじん パプリカ	玉ねぎ にんじん キャベツ ちやし にら 大根 こんにゃく	玉ねぎ にんじん コーン にら 大根 しめじ 長ねぎ	
635 23.9 33.3	632 22.2 23.2	573 22.9 15.2	604 20.7 17.1	
720 28.1 36.6	777 26.9 27.6	680 27.5 17	721 24.6 19.8	

19	20	21	22
牛乳 さば みそ シーチキン 豚肉	牛乳 とり肉 ウィンナー 卵	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 乳	牛乳 豚肉 わかめ 島豆腐 大豆
米 砂糖 ごま ごま油	米 サラダ油 じゃが芋	うどん 小麦粉 パン粉 サラダ油	米 サラダ油 ごま 三温糖 アーモンド
ごぼう 大根 人参 干し椎茸 小松菜	玉ねぎ パプリカ 白菜 コーン 小松菜 人参	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ きくらげ キャベツ	玉ねぎ ちやし 人参 にら 長ねぎ コーン
621 26.8 20.9	600 23.0 15.4	740 29.5 28.3	651 26.9 20.8
727 30.5 22.4	758 27.2 21.5	839 33.8 30.6	807 33.2 23.5

こんだて

天皇誕生日

23

26	27	28	29
牛乳 豚肉 大豆	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ポーク 島豆腐 卵 麦みそ ちくわ	牛乳 ぶた肉 赤みそ 生乳	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ウィンナー ベーコン
米 小麦 ラビオリ	米 大豆油	中華麺 サラダ油 小麦 砂糖	米 じゃが芋 コールスロードレッシング
玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 小松菜	人参 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	人参 玉ねぎ はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根
599 24.0 17.4	571 24.8 18.3	696 24.1 29.5	538 19.5 15.7
771 29.6 20.4	697 30 21.3	807 28.1 32.9	664 23.9 18.7

30	31
牛乳 豚肉 大豆	牛乳 ぶた肉 赤みそ 生乳
米 じゃが芋 コールスロードレッシング	米 じゃが芋 コールスロードレッシング
玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 小松菜	人参 玉ねぎ はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン
599 24.0 17.4	538 19.5 15.7
771 29.6 20.4	664 23.9 18.7

石垣市立学校給食センターでは、毎日の献立を石垣市ホームページに掲載しています。毎月の献立表もカラーで掲載していますので、ぜひご覧ください。下記のQRコードからもアクセスできます。

