

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				栄養目標		食事と栄養の関わりを知ろう				
赤		主に血や肉となり体をつくる				小学校		シヨクジ エイヨウ カカ シ				
黄		エネルギーとなり体を動かす				中学校		食事と栄養の関わりを知ろう				
緑		体の調子を整える										
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質										
月		火		水		木		金				
2		3		4		5		6				
こんだて	タコライス コンソメスープ				節分豆 セルフ恵方巻(ちらし寿司、のり) いわしのつみれ汁		きんぴらごぼう 納豆 ごはん 石垣島産米		だいふく (豆乳パニール風味) 大根のみそ汁 そぼろ丼			
あか	牛乳 ぶた肉 とり肉 刻み大豆 チーズ 無塩せきベーコン(ぶた肉 大豆)				牛乳 とり肉 錦糸卵 いわしつみれ 花かつお のり 節分豆		牛乳 南ぬ豚 納豆(大豆) 豆腐(大豆) 無添加ポーク(ぶた肉 とり肉) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 とり肉 ぶた肉 豚レバーチップス 絹厚揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 豆乳加工品 豆乳クリーム			
き	米 大豆油 じゃがいも				米 三温糖 白ごま 大豆油		米 白ごま 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) じゃがいも		米 大豆油 三温糖 砂糖 でん粉 もち粉 上新粉 水あめ			
みどり	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン 小松菜				干し椎茸 にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ しょうが		ごぼう にんじん こんにゃく パプリカMIX たまねぎ 小松菜 ウーヅパウダー		たまねぎ にんじん あお豆 にんにく しょうが だいこん 干し椎茸 小松菜 ねぎ ウーヅパウダー			
小学校	619	27.1	21.9	565	25.5	16.8	610	26.8	19.2	624	25.9	20.4
中学校	748	32.3	25.3	681	30.1	19.1	729	30.9	21.6	748	31.2	23.5
9		10		11		12		13				
こんだて	ビーンズサラダ いわしのみぞれ煮 ごはん 豚汁				チキンライス 照り焼きパティ 白菜のコンソメスープ		ひじき炒め 発芽玄米入り平つくね ごはん 石垣島産米		チョコプリン ハヤシライス ごぼうサラダ			
あか	牛乳 ミックスビーンズ 南ぬ豚 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) いわし				牛乳 とり肉 無塩せきベーコン(ぶた肉 大豆)		牛乳 南ぬ豚 ひじき うす揚げ(大豆) 大豆 とり肉 ぶた肉 わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)		牛乳 南ぬ豚 卵 大豆			
き	米 コールスロートレッシング				米 大豆油 じゃがいも パン粉(小麦) 砂糖		米 大豆油 三温糖 黒すりごま じゃがいも パン粉 でん粉 発芽玄米 砂糖		米 大豆油 小麦粉 グラニュー糖 粉あめ ココアパウダー カカオマス ごま 砂糖 植物油 ごま			
みどり	きゅうり キャベツ ブロッコリー だいこん ごぼう しめじ 小松菜 長ねぎ ウーヅパウダー				コーン あお豆 はくさい にんじん 小松菜 たまねぎ りんご		にんじん こんにゃく 小松菜 ウーヅパウダー 玉ねぎ		たまねぎ にんじん パプリカMIX マッシュルーム しめじ にんにく りんご ごぼう きゅうり コーン			
小学校	595	24.5	19.5	647	27.5	19.7	626	26.9	21	688	23.1	24.8
中学校	719	28.8	22.2	766	31.7	22.1	763	32.1	24.2	832	27.1	29.2
16		17		18		19		20				
こんだて	インゲンのごま和え 豆腐ハンバーグ ごはん 玉ねぎと じゃがいものみそ汁				ブロッコリーサラダ Caオムレツ カレーリゾット		バジル 国産りんごのゼリー スパゲッティ ポテトカップ グラタン		琉球料理の日 パパイアチャンプルー 黒糖蒸しケーキ ごはん 石垣島産米			
あか	牛乳 さけ さば 大豆 とり肉 ぶた肉 豆腐 魚肉すり身 ひじき うす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆) 乳 大豆				牛乳 無塩せきベーコン(ぶた肉 大豆) チーズ(乳) 卵液		牛乳 とり肉 大豆 チーズ(乳) 無塩せきベーコン(ぶた肉 大豆)		牛乳 南ぬ豚 かまぼこ(魚 卵) 絹厚揚げ(大豆) 花かつお 白みそ(大豆)			
き	米 じゃがいも 小麦 砂糖 すりごま いりごま				米 バター(乳) でん粉 植物油脂		スパゲッティ(小麦) オリーブ油 小麦 じゃがいも でん粉 植物油脂 砂糖 水あめ		米 大豆油 蒸しケーキ(小麦 乳) 黒糖			
みどり	インゲン にんじん たまねぎ ほうれん草 ウーヅパウダー 枝豆				にんじん たまねぎ あお豆 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX		たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 りんごピューレ		ノビイヤ にんじん にら にんにく しょうが だいこん 干し椎茸			
小学校	561	22.1	17.4	596	20.9	31.6	581	25.1	13.6	578	19.6	17.7
中学校	743	30	24.5	749	25.8	39.9	691	30	15.1	695	23.4	20.9
23		24		25		26		27				
こんだて	ほうれん草のごま和え ごぼうのメンチカツ オーツミルクムース 鶏ぞうすい				ソファール元気 ヨーグルト ラーメン ぎょうざ		厚揚げのカレー炒め もずく入り卵焼き ごはん 石垣島産米		いちごプリン パパイアそぼろ丼 きのこのみそ汁			
あか	牛乳 とり肉 花かつお あおさ かつお調味料 乳 大豆				牛乳 南ぬ豚 赤みそ(大麦 大豆) ぶた肉 豚脂 ヨーグルト(乳 ゼラチン)		牛乳 絹厚揚げ(大豆) 南ぬ豚 無塩せきベーコン(ぶた肉 大豆) もずく 卵 ひじき		牛乳 とり肉 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)			
き	米 大豆油 水あめ 砂糖 オーツ麦加工品 ココアパウダー 植物油脂 小麦 ごま パン粉 なたね油				中華麺(小麦) ごま油 小麦 ラード		米 大豆油 ごま油(ごま) じゃがいも 砂糖 でん粉 植物油脂		米 三温糖 大豆油 グラニュー糖 粉あめ			
みどり	にんじん しめじ はくさい 小松菜 ほうれん草 ごぼう たまねぎ にんにく しょうが				たまねぎ にんじん はくさい 小松菜 たけのこ きくらげ コーン にんにく しょうが キャベツ ニラ		たまねぎ にんじん パプリカMIX コーン ほうれん草		ノビイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ なめこ 小松菜 ウーヅパウダー いちご果汁 インゲン			
小学校	601	26.1	24.5	613	26.7	20.1	581	24	19.7	615	24.1	19
中学校	693	30.2	27.1	704	30.9	22.1	700	27.9	22.4	737	28.9	21.9

食事・運動・睡眠が大切です

健康的な生活を送るためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動と十分な睡眠・休養が必要です。健康によい生活習慣を身につけることは、生活習慣病の予防につながります。自分の生活習慣をふり返って、改善した方がよいところがないかを考えてみましょう。