

令和7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」



小学校
中学校

ショクジ エイヨウ カカ
食事と栄養の関わりを知ろう

月			火			水			木			金			
こんだて	2 タコライス コンソメスープ		3 節分豆 セルフ恵方巻(ちらし寿司、のり) いわしのつみれ汁			4 シークワーサーゼリー 野菜汁そば 豆腐のふわっと揚げ			5 きんぴらごぼう 納豆 ごはん 石垣島産米	6 さつま芋の味噌汁 沖縄風みそ汁		6 だいふく(豆乳バニラ風味) 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 かまぼこ(魚卵) 花かつお 豆腐 魚肉すり身 大豆			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 紬厚揚げ(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			八重山そば(小麦) 砂糖 植物油脂 でん粉 小麦粉			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		千し椎茸 にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ しょうが			キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ かぼちゃ えだ豆 たけのこ ほうれん草 きくらげ シークワーサー果汁			ごぼう にんじん こんにゃく パプリカMIX たまねぎ 小松菜 ウージーパウダー			たまねぎ にんじん あお豆 にんにく しょが だいこん 千し椎茸 小松菜 ねぎ ウージーパウダー			
小学校	619	27.1	21.9	565	25.5	16.8	618	27.4	24	610	26.8	19.2	624	25.9	20.4
中学校	748	32.3	25.3	681	30.1	19.1	703	32.3	25.5	729	30.9	21.6	748	31.2	23.5
こんだて	9 ピーンズサラダ いわしのみぞれ煮 ごはん 豚汁		10 チキンライス 照り焼きパティ 白菜のコンソメスープ			11			12 ひじき炒め 発芽玄米入り平つくね じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん 石垣島産米			13 チョコプリン ハヤシライス ごぼうサラダ			
あか	牛乳 ミックスピーチ 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 コールスロードレッシング		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 ウージーパウダー		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 ウージーパウダー 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	766	31.7	22.1	626	26.9	21	688	23.1	24.8
中学校	719	28.8	22.2				763	32.1	24.2	763	32.1	24.2	832	27.1	29.2
こんだて	16 インゲンのごま和え 豆腐ハンバーグ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ごはん		17 ブロッコリーサラダ Caオムレツ カレーリゾット			18 国産りんごのゼリー バジル スパゲッティ ポテトカップ グラタン			19 琉球料理の日 パパイヤチャンプルー 黒糖蒸しケーキ イナムドウチ ごはん 石垣島産米			20 アセロラゼリー マーボー豆腐丼 わかめスープ			
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) 紬厚揚げ(大豆) 花かつお 白みそ(大豆)			牛乳 ぶた肉 木綿豆腐(大豆) 紬厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ			
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			米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉			
みどり	インゲン にんじん たまねぎ ほうれん草 ウージーパウダー 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			パパイヤ にんじん にら にんにく しょが だいこん 千し椎茸			たまねぎ にんじん にら にんにく しょが コーン 長ねぎ りんご アセロラ果汁			
小学校	561	22.1	17.4	596	20.9	31.6	636	23.6	22.6	581	25.1	13.6	578	19.6	17.7
中学校	743	30	24.5	749	25.8	39.9	758	28.3	26.6	691	30	15.1	695	23.4	20.9
こんだて	23		24 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 鶏そぼすい			25 ソフト元気 ヨーグルト ラーメン ぎょうざ			26 厚揚げのカレー炒め もずく入り卵焼き ほうれん草スープ ごはん 石垣島産米			27 いちごプリン パパイヤそぼろ丼 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 紬厚揚げ(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			パパイヤ たまねぎ にんじん にんにく しょが しめじ なめこ 小松菜 ウージーパウダー いちご果汁 インゲン			
小学校	601	26.1	24.5	613	26.7	20.1	704	30.9	22.1	700	27.9	22.4	737	24.1	19
中学校	693	30.2	27.1										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、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。自分の生活習慣を振り返って、改善した方がよいところがないかを考えてみましょう。

