

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」

栄養目標

小学校
中学校

食事と栄養の関わりを知ろう

	月	火	水	木	金				
こんだて									
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) 無添加ソーダ(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	八重山そば(小麦) 砂糖 植物油 げん粉 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 げん粉 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	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 ウージパウダー				
こんだて									
あか	牛乳 ミックスベイクス 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 とうもろこし揚げ(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 げん粉 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					
こんだて									
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)	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(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) げん粉 植物油	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 小麦 じゃがいも てん粉 植物油 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) てん粉				
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	パパイア にんじん にんにく しょうが だいこん 干し椎茸	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン 長ねぎ りんご アセロラ果汁				
こんだて									
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 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 げん粉 植物油	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	パパイア 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 ウージパウダー いちご果汁 インゲン



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。