

日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくる ものになる (赤)	おもに体の調子を 整えるものになる (緑)	おもに熱や力の ものになる (黄)	献立に関心を持って食べよう 一口メモ		
3 (月)	麦ごはん みそ汁 節分豆 チキンの照り焼き かぼちゃの煮つけ 牛乳	豆腐 鶏肉 合びき 厚揚げ 大豆 牛乳	ねぎ 大根 玉葱 かぼちゃ 絹さや	米 麦 砂糖 片栗粉	カゼやノロウイルスが はやっています!	644	29
4 (火)	焼きそば 厚焼き卵 ゴマ和え プリン 牛乳	豚肉 アーサ 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 にら ビーマン もやし 大根	中華麺 油 砂糖 ゴマ 粉末アーモンド	気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、石鹸での手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとって、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。	515	23.4
5 (水)	揚げパン 団子スープ ポテトソテー チーズ 牛乳	きな粉 牛乳 チーズのり チーズ 中華団子 ベーコン	小松菜 赤ピーマン 人参 にんにくの芽	パン 粉末アーモンド 春雨 油 じゃが芋		605	21
6 (木)	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 ケーブルチリ 牛乳	魚ソーメン 卵 昆布 ちきあぎ 豚肉 さば 牛乳	えのき 大根 人参 こんにゃく	米 麦 砂糖 粉末アーモンド ゴマ		611	27
7 (金)	オムライス コーンバター アーモンド和え 牛乳	鶏肉 卵 ちりめん 牛乳	玉葱 人参 コーン グリーンピース もやし マヨネーズ 小松菜	米 麦 バター 粉末アーモンド 砂糖	「和食：日本人の伝統的な食文化」 無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」の登録が決定されました。「和食」の登録理由として、自然を大事にし、季節ごとの食材を生かした料理。その食材に感謝する心。行事を通して地域の食文化の継承や人との絆などが理由として挙げられます。食事をするときには「いただきます」「ごちそうさま」の言葉を発することで自然への感謝の心を育て、食器を持って食べ、御箸がきれいに使えるような基本的なことがでできる子どもになってほしいと思います。	570	21.5
10 (月)	麦ごはん 親子煮 けんちん汁 りんご 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 パクチョイ 大根 しめじ りんご	米 麦 油		579	24.5
11 (火)	建国記念日						
12 (水)	炊き込みご飯 牛肉コロッケ おなか和え グレープフルーツ 牛乳	豚肉 ひきき しらす 糸割り 牛乳	人参 椎茸 ねぎ ごぼう キャベツ 小松菜 グレープフルーツ	米 油 コロッケ 砂糖		618	20.2
13 (木)	麦ごはん わかめスープ 酢豚 もやしのナムル 牛乳	わかめ 豆腐 ミートボール 牛乳	えのき 玉葱 人参 ピーマン 生薑 しめじ たけのこ もやし 小松菜	米 麦 砂糖 片栗粉 ゴマ 油		564	20.1
14 (金)	合唱祭						
17 (月)	黒糖パン シチュー 魚のピザ焼き アスパラソテー 牛乳	鶏肉 ホキ ベーコン チーズ 牛乳	玉葱 ビーマン 人参 赤ピーマン しめじ パセリ アスパラ	パン じゃが芋 油		597	27.3
18 (火)	麦ごはん カレー チキンと豆サラダ ネーブル 牛乳	牛肉 レッドパプリカ ささみ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 福神漬 ブルーチーズ コーン 胡瓜 ネーブル	米 麦 じゃが芋 シモン芋 油 くり ゴマ	先月、1月より農学部のフィールド科学センターで作られている「シモン芋」や「サラダ菜」を給食の中に取り入れています。今月は18日にシモン芋を「カレー」に、28日にはシモン芋を「ポテトのカレー煮」へ、サラダ菜を「ビーンズサラダ」に使用しています。特にシモン芋はジャガイモやサツマイモと比べると栄養価がすごく高いです。老廃物を体の外へ出す働きを食物繊維や骨をつくるお手伝いをするカルシウムなどミネラル分が多く含まれています。	751	23.9
19 (水)	麦ごはん 豆腐のソテー煮 春雨の酢の物 アーモンド 牛乳	豆腐 えび ハム 牛乳	玉葱 長葱 椎茸 ピーマン 生薑 もやし 人参 胡瓜	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 ゴマ アーモンド		665	25.5
20 (木)	和風スパゲティ スイートポテトのミル和え ごぼうサラダ 牛乳	Eド あさり ツナ 脱脂粉乳 牛乳	えのき 玉葱 マヨネーズ しめじ ビーマン ごぼう コーン	スパゲティ 油 ゴマ さつま芋 砂糖 粉末アーモンド		561	20.3
21 (金)	麦ごはん シカドウチ 鱈の塩焼き 人参シリシリー 牛乳	油揚げ 豚肉 かまぼこ 鱈 ツナ 卵 牛乳	椎茸 こんにゃく 大根 玉葱 人参 コー	米 麦 油		609	29.2
24 (月)	麦ごはん 肉じゃが ししゃもフライ マヨネーズ和え 牛乳	牛肉 ししゃも ハム 牛乳	人参 玉葱 ビーマン こんにゃく キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖 油 ゴマ マヨネーズ	キャベツは別名「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富で、胃の粘膜や新陳代謝を活性化して正常に保ち、胃の調子を整えてくれます。また、ビタミンCがたっぷりです。風邪の予防や疲労回復にも有効です。	667	21.7
25 (火)	琉大入試						
26 (水)	あさりごはん さんまの梅煮 豆腐のナムル リンゴ 牛乳	あさり 油揚げ 豆腐 ハム さんま 牛乳	椎茸 人参 ねぎ ごぼう キャベツ りんご	米 砂糖 油	あさりには血液をつくる鉄やビタミンB12 が豊富で、めまいや貧血予防に効果的です。キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒に摂るようにしましょう。	585	27
27 (木)	麦ごはん タコライス もずくスープ グレープフルーツ 牛乳	牛・豚ひき肉 大豆 チーズ もずく 豆腐 牛乳	玉葱 キャベツ トマト しめじ 小松菜 グレープフルーツ	米 麦 油	「おきなわ花と食のフェスティバル」 日時：平成26年2月1日(土)・2日(日) 会場：那覇市奥武公園 アリーナ内会場 展示内容： 地場産物を使った学校給食の紹介、 食育クイズ、豆運びチャレンジなど	638	26.3
28 (金)	胚芽パン ポテトのカレー煮 チキン ビーンズサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 サラダ菜 胡瓜	パン シモン芋 じゃが芋 砂糖		710	26.6