

平成24年

2月の予定献立表



小禄学校給食センター
電話番号 891-3459

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準	小学校	O=エネルギー 660 kcal	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 20.2 g
	中学校	850 kcal	28.8 g	26.0 g

※料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	『おきなわ花と食のフェスティバル2012』 のお知らせ 日時：平成24年2月4（土）・5（日） 10時～18時 場所：那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場 [沖縄県学校栄養士会] 展示内容 地場産物を使った学校給食紹介 豆運びチャレンジコーナー 食育クイズ など・・・ ぜひ遊びに来てください！！		1(水) りんご クービリチー あわごはん イナムドウチ	2(木) ゼリー ツナサラダ 食パン ホホワイトシチュー	3(金) 節分豆 ウイナー・卵焼き・べつたら たけのこのおほかかえ 酢飯 さつま汁
	あ か き み ど り	牛乳、ぶたにく、カステラかまぼこ、みそさんまいにく、こんぶ、チキアギ こめ、あわ、加納付、あぶら、さとう こんにゃく、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、りんご C: 654 P: 24.2 F: 18.2 C: 780 P: 28.0 F: 20.4		牛乳、とりにく、だいず、ツナ だっしふんにゅう パン、じゃがいも、マーガリン、こむぎこあぶら、ドレッシング、マヨネーズ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ピルカ C: 443 P: 26.9 F: 32.6 C: 493 P: 32.2 F: 38.9	牛乳、ウイナー、厚焼き卵、のり、みそとりにく、かつおぶし、だいず こめ、さとう、さつまいも、ごま べつたらづけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ C: 644 P: 28.1 F: 19.7 C: 776 P: 28.2 F: 19.3
こ ん だ て	6(月) 豚しゃぶサラダ 田芋の甘じょうゆかけ あわごはん 沖縄風みそ汁	7(火) さば味噌煮 いりこ菜ごはん 肉じゃが	8(水) しゃべりココロ 野菜のピクルス コーンピラフ	9(木) はっさく ゴボウとタラのサゲ 胚芽あみパン パパイヤのトマト煮	10(金) 大根サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐
あ か き み ど り	牛乳、ポーク、あぶらあげ、わかめ、みそぶたにく こめ、あわ、加納付、たいも、あぶらさとう、ドレッシング とうがんとん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、赤ピーマン C: 682 P: 20.9 F: 16.1 C: 750 P: 23.4 F: 17.8	牛乳、いりこ菜めし、ぎゅうにく、さば味噌煮 こめ、じゃがいも、あぶら、さとう たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース C: 700 P: 26.2 F: 23.4 C: 826 P: 29.7 F: 24.4	牛乳、とりにく こめ、マーガリン、あぶら、コロケ、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり C: 650 P: 18.4 F: 23.3 C: 731 P: 20.4 F: 26.7	牛乳、とりにく パン、あぶら、マーガリン、こむぎこ、アモド、ドレッシング パパイヤ、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト、ごぼう、はっさく C: 647 P: 26.7 F: 25.6 C: 806 P: 32.2 F: 30.8	牛乳、ぶたひきにく、ぶたレバー、みそ、おきなわとうふ、きぬごしとうふ こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ドレッシング たまねぎ、にんじん、ら、ながねぎ、だいこん、きゅうり、コーン C: 633 P: 25.3 F: 21.0 C: 801 P: 30.3 F: 23.8
こ ん だ て	13(月) デコポン 厚揚げの野菜あんかけ しそごはん タイピーエン	14(火) ガトウコ 中華ポテト シーザーサラダ きのこスパゲティ	15(水) フルーツ杏仁 らっきょう 麦ごはん ポークカレー	16(木) 梅干し 豆腐ハンバーグ 麦ごはん すき焼き	17(金) 納豆 牛肉のオスターソース炒め 麦ごはん 魚ソーメン汁
あ か き み ど り	牛乳、ぶたにく、なるとう、うずらたまご、おきなわとうふ、ぶたひきにく こめ、むぎ、はるさめ、こむぎこ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さとう しそ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、たけのこ、もやし、ピーマン C: 678 P: 21.9 F: 17.8 C: 769 P: 24.4 F: 19.8	牛乳、ベーコン、いか、おから、たまご スパゲティ、オリーブ油、中華ポテト、ごま、ドレッシング、さとう、ガトウコ たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン C: 701 P: 26.7 F: 23.9 C: 776 P: 26.7 F: 23.9	牛乳、ぶたにく、ぶたレバー、ダイズ、あん、にんどうふ こめ、むぎ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、パイン、さくらんぼ、ぶどう、みかん C: 682 P: 21.6 F: 18.1 C: 866 P: 25.2 F: 20.6	牛乳、ぎゅうにく、とうふ、とうふハンバーグ こめ、むぎ、あぶら、さとう はくさい、こまつな、にんじん、ながねぎ、しらたき、うめぼし C: 645 P: 31.9 F: 19.3 C: 784 P: 36.3 F: 21.3	牛乳、さかなソーメン、ぎゅうにく、うずらたまご こめ、むぎ、加納付、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう こまつな、にんじん、しいたけ、たまねぎ、たけのこ C: 659 P: 27.4 F: 19.8 C: 772 P: 30.7 F: 21.8
こ ん だ て	20(月) ほうれん草のサラダ 麦ごはん ビーフストロガノフ	21(火) じゃがいものチーズ煮 黒糖パン トマトスープ	22(水) チンジャオロース ぎょうざ 麦ごはん ワンタンスープ	23(木) マコトみかん いもかりんと 煮込みうどん	24(金) まつちやワッフル もずく丼 ささみの和え
あ か き み ど り	牛乳、ぎゅうにく、生クリーム、ベーコン こめ、むぎ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、マッシュルーム、ほうれん草 C: 638 P: 22.6 F: 24.2 C: 798 P: 26.6 F: 24.2	牛乳、ベーコン、たまご、ウイナー、チーズ、まめ パン、でんぶん、じゃがいも、あぶら たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ、トマト、ピーマン、コーン C: 644 P: 29.9 F: 27.4 C: 802 P: 31.2 F: 32.1	牛乳、とりにく、ワンタン、ぎゅうにく、ぎょうざ こめ、むぎ、加納付、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ねぎ C: 674 P: 23.8 F: 19.4 C: 740 P: 27.5 F: 18.4	牛乳、ぶたにく、白かまぼこ、あぶらあげ あぶら、さつまいも、さとう、アーモンド キャベツ、にんじん、こまつな、ながねぎ、マヨネーズ C: 635 P: 20.8 F: 18.7 C: 722 P: 23.3 F: 18.3	牛乳、もずく、ぶたひきにく、ささみなつとう こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、まつちやワッフル たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、セロリ C: 660 P: 25.9 F: 19.1 C: 808 P: 30.7 F: 21.8
こ ん だ て	27(月) 中華丼 魚のアサリがけ	28(火) パパイヤリチー あぶらみそ あわごはん シカムドウチ	29(水) サンマのチーズフライ ピーナッツなます 大豆の炊き込みご飯	★2月の欠食予定★ 6日(月)小禄南小(記念式典振替休日) 10日(金)小禄中なかよし(校外学習) 23日(木)宇栄原小幼職員(お別れ遠足) 28日(火)小禄小なかよし、ふれあい、ほほえみ、さつき小なかよし (お別れ遠足)	
あ か き み ど り	牛乳、ぶたにく、いか、えび、あかうお、ぶたにく、あつあげ、ツナ、みそ こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン C: 622 P: 20.1 F: 23.5 C: 814 P: 28.3 F: 22.9	牛乳、さんまいにく、白かまぼこ、だいず、ぶたにく、あつあげ、ツナ、みそ こめ、あわ、加納付、あぶら、ごま、さとう とうがんとん、こんにゃく、しいたけ、ら、パパイヤ、にんじん C: 682 P: 24.2 F: 20.5 C: 814 P: 28.3 F: 22.9	牛乳、とりにく、だいず、チキアギ、サンマのチーズフライ こめ、あぶら、さとう、ピーナツ にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、だいこん C: 749 P: 26.3 F: 29.9 C: 837 P: 28.6 F: 32.1		

給食費は、毎月10日までに納めましょう！(給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いいたします。)