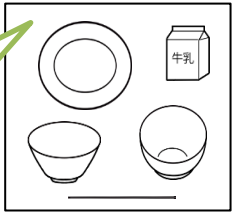




2月 こんだてひょう

欠食がある時は
学校名表示



金武町立学校給食センター
☎968-2640

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。変更があった場合には学校にお知らせします。

「豆」をもっと好きになろう！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材です。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことが「畑の肉」とも呼ばれ、最近では肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べものです。

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさを食べる

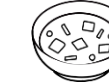
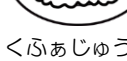


発芽した芽を食べる



日本で食べられている豆



こんだて	3(月)	 節分豆  ひじきのナムル  牛乳  麦ごはん  マーボー豆腐	4(火)	 あべかわ芋  牛乳  アーモンドと根菜のカミカミサラダ  焼うどん	5(水)	 バナナ  牛乳  ひじきチーズサラダ  ジャコ入りたきこみご飯	6(木)	 ブロッコリーサラダ  星のハンバーグ  牛乳  コッペパン  カレーパスタ  スープ	7(金)	 じゃがいものそぼろ煮  牛乳  アーサと冬瓜のすまし汁  麦ごはん
	あか	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆たんぱくみそ ひじき ごま油 豆	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ 鶏肉 きな粉	牛乳 しらす干し 鶏肉 ほき 大豆 みそ ひじき チーズ	牛乳 鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 ハンバーグ 牛肉	牛乳 アーサ 鶏肉 鶏レバー				
	き	精白米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま	うどん 油 アーモンド ドレッシング 三温糖 ごま さつまいも シナモン	米 麦 こめ油 三温糖 ごま ドレッシング	パン スパゲティー 油 小麦粉 ドレッシング バター	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 油				
みどり	人参 玉ねぎ にら にんにく しょうが 小松菜 もやし	しめじ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 にら にんにく ごぼう きゅうり 千切り大根 コーン	しいたけ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり	冬瓜 人参 玉ねぎ グリンピース しょうが					
こんだて	10(月) 嘉芸小6年欠食	11(火) 建国記念の日 2月 金武町生産食材 パパイア にら しいたけ 豆腐 冬瓜 ねぎ 学校給食では金武町内 生産食材、沖縄県産食材を 中心に活用し給食を提供し ています。				12(水)	13(木)	14(金)		
	 大根のレモン和え  牛乳  麦ごはん  冬瓜のみそ汁					 オレンジ  牛乳  大豆と豆腐のフライ  とりめし  アーモンド和え	 パパイアサラダ  牛乳  白身魚フライ  コッペパン  キャロット スープ	 きゃべつの和え物  牛乳  豚肉丼 (麦ごはん)  もずくスープ		
	あか	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ツナ					牛乳 鶏肉 大豆と豆腐のフライ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白豆 白いんげん豆 魚フライ ハム ひよこ豆 ハム	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 しらす干し	
き	米 麦 三温糖					米 麦 油 アーモンド 三温糖	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 三温糖	米 麦 油 三温糖 ごま ごま油		
みどり	とうがん 人参 しめじ だいこん 小松菜					こんにゃく 人参 ごぼう しいたけ えだまめ もやし キャベツ 小松菜 オレンジ	人参 玉ねぎ ブロッコリー パパイア きゅうり	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草		
こんだて	17(月)	 コールスローサラダ  牛乳  タコライス (麦ごはん)  やさいスープ	18(火)	 さつま芋とアーモンドの揚げ煮  牛乳  沖縄やきそば  いんげんの ごま和え	19(水)	 バナナ  牛乳  きびなごの シークワサー ソース  小松菜とちくわの 和え物  くふあじゅうしい	20(木)	 きゅうりのツナ和え  牛乳  魚の コーンマヨネーズ 焼き  あみパン  チキンとパパイアの トマト煮	21(金)	 マカロニサラダ  牛乳  米粉のハヤシライス  麦ごはん
	あか	牛乳 牛肉 豚肉 鶏レバー 大豆 ベーコン レンズ豆 チーズ	牛乳 豚肉 さつまあげ 大豆	牛乳 豚肉 こんぶ さつまあげ きびなご わかめ ちくわ	牛乳 鶏肉 大豆 ほき ツナ	牛乳 牛肉 ツナ				
	き	米 麦 油 三温糖 ドレッシング	沖縄そば ごま油 三温糖 すりごま さつまいも アーモンド	米 麦 油 米粉 でん粉 三温糖	パン 三温糖 油 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 じゃがいも こめ油 マカロニ エッグケア				
みどり	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく 白菜 しめじ キャベツ きゅうり コーン ひよこ豆 えんどう豆	人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら きくらげ いんげん	人参 しいたけ ごぼう 小松菜 きゅうり もやし パナナ	パパイア 冬瓜 玉ねぎ 人参 トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり コーン にんにく					
こんだて	24(月)	25(火) 嘉芸小6年欠食				26(水)	27(木) 嘉芸小1年生欠食	28(金)		
	 天皇誕生日 振替休日 	 オレンジ  牛乳  かぼちゃてんぷら  カレーうどん  ささみ梅サラダ	 シークワサーソルベ (卒業生のみ)  牛乳  ひじき炒め  あわごはん  さば塩焼き  豚汁	 大根サラダ  牛乳  ウインナートマトソースかけ  コッペパン  雑穀 スープ	 きんぴらごぼう  牛乳  田芋パイ  麦ごはん  じゃがいものみそ汁					
	あか	牛乳 豚肉 鶏肉 しらす干し	牛乳 豚肉 鶏肉 しらす干し	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき 大豆 あぶらあげ さば	牛乳 鶏肉 ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 小豆 ウィンナー ツナ	牛乳 わかめ 油あげ みそ 豚肉 さつまあげ				
き	うどん 油 三温糖 ドレッシング	うどん 油 三温糖 ドレッシング	米 じゃがいも 油 三温糖 きび	パン 麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび でん粉 じゃがいも 三温糖 ドレッシング	米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油					
みどり	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり かぼちゃ ちくわ	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり かぼちゃ ちくわ	大根 しめじ 人参 ねぎ にら こんにゃく	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト 大根 きゅうり コーン	玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにゃく					