



2月の給食だより

(まだまだ寒い日が続きます！バランス良く食べて抵抗力のある身体をつくりましょう！)

♡ 3年生リクエスト結果 ♡

ランキング	リクエストメニュー
1	ラーメン
2	からあげ
3	カツ丼
	ハンバーグ
5	タコライス
	ふわっといちご
	とんかつ
	シチュー

(その他のリクエスト)

あげぱん、いも団子、いちご系スイーツ、シュークリーム、ちんすこう、クレープ、いちご、ジャージャー麺、スパゲッティ、沖縄そば、日本そば、ラザニア、すきやき、マカロニサラダ、エビフライ&アジフライ、おからサラダ、ステーキ、グラタン、ピザパン、カレーライス、すし、親子丼、豚丼、

(給食で提供するもの)

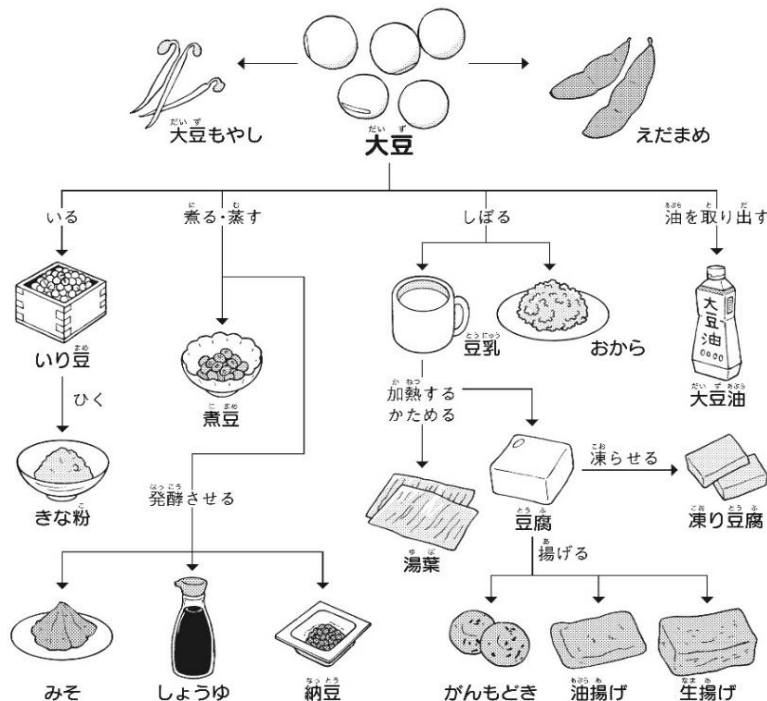
★ちんすこう ★すきやき ★おからサラダ
★パン ★タコライス ★ラーメン
★かつ丼 ★からあげ ★ふわっといちご

※献立表に『★』印をつけています！

いつでるかチェックしてみてくださいね！

いろいろな食品に変身する大豆

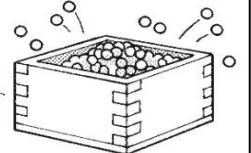
節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。



クイズ

大豆は畑の
 に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉

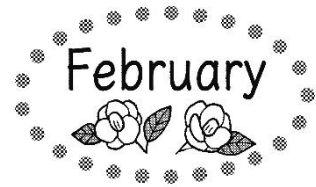
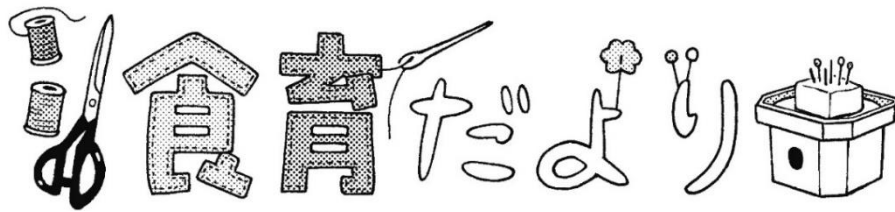


大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含んでいます。肉の代わりとして使われます。

健康な体をつくるための食生活チェック

- ☐ 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- ☐ 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- ☐ 栄養バランスよく食べている
- ☐ 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- ☐ よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。



沖縄高等特別支援学校

2月2日は節分です(給食は2月3日に節分献立)。2025年節分の恵方は「西南西」です。節分を過ぎると暦では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪を引かないように栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、抵抗力のある身体をつくりましょう！

☆2月は「リクエスト給食月間」です。3年生のリクエスト結果をもとにして献立を組み合わせました。



3年生のリクエスト結果



ランキング	リクエストメニュー
1	ラーメン
2	からあげ
3	カツ丼
	ハンバーグ
5	タコライス
	ふわっといちご
	とんかつ
	シチュー

(その他のリクエスト)

あげぱん、いも団子、いちご系スイーツ、シュークリーム、ちんすこう、クレープ、いちご、ジャージャー麺、スパゲッティ、沖縄そば、日本そば、ラザニア、すきやき、マカロニサラダ、エビフライ&アジフライ、おからサラダ、ステーキ、グラタン、ピザパン、カレーライス、すし、親子丼、豚丼、

(給食で提供するもの)

★ちんすこう ★すきやき ★おからサラダ
★パン ★タコライス ★ラーメン
★からあげ ★ふわっといちご

※献立表に『★』印をつけています！

いつでるかチェックしてみてくださいね♪



☆恵方巻きを食べときのルール☆

1. 恵方を向いて食べる

その年の歳神様のいる縁起の良い方角「恵方」を向いて食べます。
今年の方角は『西南西』です。

2. 無言で食べる

運が逃げないように黙って、願い事を思いながら最後まで
黙々と食べます。

3. 一気に食べる

福を巻き込む巻き寿司を、切らずに一本丸ごと食べることで、
縁が切れない、運を逃がさないという意味を持つようです。



2025年2月

2月 よていこんだて



沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	3(月) 牛乳 豆昆布ごはん いわしおかか煮50g 白和え 豚汁 節分豆 	4(火) 牛乳 うちなー七草がゆ 魚天ぷら パパイヤサラダ ★手作りちんすこう 	5(水) 牛乳 きびごはん ハニーマスタードチキン ポテトの辛子たらこあえ ラビオリスープ	6(木) 牛乳 麦ごはん ★すき焼き風煮 きゅうりとタコの酢の物【タコ】 もずくのみそ汁 バナナ 	7(金) 牛乳 ★黒糖パン かぼちゃひき肉フライ ポークビーンズ クリームコーンスープ
あか	牛乳、蒸し大豆、いわしおかか煮(小麦、大豆)、ひじき、ツナ、豆腐(大豆)、豚肉、麦みそ(大豆)	牛乳、もずく、ツナ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	牛乳、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、たこ、わかめ、もずく、麦みそ(大豆)	牛乳、ベーコン、豚もも、蒸し大豆
き	米、ごま、さとう	米、大豆油(大豆)、小麦粉(小麦)	米、もちきび、はちみつ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	米、おし麦、さとう	黒糖パン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、さとう
みどり	にんじん、こんにゃく、だいこん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ	だいこん、ほうれんそう、さんとうさい、からし菜、クレソン、ふだんそう、だいこん葉、パパイヤ、きゅうり、パイナップル、シークワサー果汁	シークワサー果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ	長ねぎ、にんじん、はくさい、こんにゃく、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、クリームコーン
高	E 767 P 37.7 F 25.9	E 684 P 26.5 F 29.3	E 729 P 28.5 F 22.4	E 775 P 38.3 F 19.7	E 817 P 32.6 F 25.2
こ ん だ て	10(月) 牛乳 麦ごはん がんもどきの中華煮 肉焼売 わかめの中華スープ オレンジ	11(火) 	12(水) 牛乳 玄米ごはん 豚肉のあまだれ焼き ★おからサラダ【卵】 きのこのみそ汁 シークワサーゼリー 	13(木) 牛乳 黒米ごはん 魚のみそ幽あん焼き 大根のそぼろ煮 かしわ汁	14(金) 牛乳 麦ごはん ★タコライス マッシュルームスープ ガトーショコラ 
あか	牛乳、豚肉、わかめ		牛乳、豚肉、おから、卵、ツナ、わかめ、赤みそ(大豆)	牛乳、赤魚、赤みそ(大豆)、鶏ひき肉、厚揚げ(大豆)、鶏肉、結び昆布	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、チーズ(乳)、鶏肉
き	米、おし麦、ごま油(ごま、大豆)、さとう、でん粉、ごま		米、玄米、さとう、ノンエッグマヨネーズ、シークワサーゼリー	米、黒米、さとう、こめ油、でん粉	米、おし麦、こめ油、さとう、バター(乳)
みどり	長ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、チンゲン菜、えのきたけ、オレンジ 生		りんごピューレ、1kg、長ねぎ、レモン、きゅうり、トマト、コーン、しめじ、えのきたけ、しいたけ	だいこん、にんじん、しいたけ、とうがん、チンゲンサイ、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、トマト、マッシュルーム、ほうれん草
高	E 746 P 31.6 F 21.6		E 767 P 30.5 F 25.7	E 698 P 39.8 F 16.8	E 968 P 36.1 F 36
こ ん だ て	17(月) 牛乳 麦ごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め きゅうりのキムチ和え 春雨スープ 白ごまプリン【卵】 	18(火) 牛乳 ★かつ丼【卵】 れんこんとナッツのサラダ エリンギのすまし汁 とつとチーズ 	19(水) 牛乳 チキンライス イカメンチカツ【イカ】 ごぼうサラダ コーンポタージュスープ 	20(木) 牛乳 五穀ごはん シイラのもずくあんかけ ヌンクー小 アーサ汁 佃煮 みかん 	21(金) 牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼(具) こまつナコーンサラダ ベーコンポテトスープ
あか	牛乳、鶏肉、糸けずり	牛乳、とんかつ(小麦、大豆、豚肉)、液卵、アーモンド、アーモンド、カタクタイワン	牛乳、鶏肉、ベーコン、アーモンド、脱脂粉乳、生クリーム	牛乳、シイラ、もずく、豚肩ロース赤肉、蒸し、かまぼこ、豆腐、アーサ、のり佃煮	牛乳、豚肉、ひじき、ツナ、ベーコン
き	米、おし麦、でん粉、大豆油(大豆)、さつまいも、さとう、ごま、春雨	米、おし麦、大豆油(大豆)、さとう	米、こめ油、大豆油(大豆)、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ、バター、クルトン	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、でん粉、大豆油、さとう、板こんにゃく、こめ油	米、おし麦、さとう、大豆油(大豆)、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こめ油
みどり	にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、だいこん、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、はくさい、しいたけ、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、絹さや、れんこん、赤ピーマン、きゅうり、レーズン(干しぶどう)、エリンギ、ねぎ	コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり	ねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、うんしゅうみかん	たまねぎ、白菜キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)、れんこん、ピーマン、小松菜、コーン
高	E 756 P 28.3 F 19.3	E 930 P 34.1 F 37.4	E 881 P 29.5 F 32.5	E 697 P 33.7 F 16.3	E 892 P 27.5 F 41.1
こ ん だ て	2月は3年生が リクエストしてくれた 献立を入れています。 ★印が目印です！ 確認してみてくださいね(^^) 				
あか					
き					
みどり					
高					
こ ん だ て					
あか					
き					
みどり					
高					
こ ん だ て					
あか					
き					
みどり					
高					
こ ん だ て					
あか					
き					
みどり					
高					

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

