

2026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	2(月) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 青菜のごまみそあえ 春雨スープ	3(火) 節分献立 牛乳 豆昆布ごはん いわし甘露煮 ひじき炒め けんちん汁 節分豆	4(水) 牛乳 きびごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 ★豆乳プリン	5(木) 牛乳 ★しそごはん ★ささみチーズフライ コロコロ豆サラダ 豚汁	6(金) 牛乳 きびごはん ★ハンバーグ きゃべつのハニーサラダ(卵) クリームコーンスープ
あか	牛乳,豚肉,豆腐(大豆),鶏肉	牛乳,煮し大豆,塩昆布,いわし甘露煮(小麦,大豆),ひじき,豚もも肉,油揚げ(大豆),大豆,豆腐(大豆),節分豆(大豆)	牛乳,豚肉,白みそ(大豆)	牛乳,チリメン,ひよこ豆,マローファットピース,レッドキドニー,食塩,チーズ(乳),アーモンド,豚肉,麦みそ(大豆)	牛乳,ハンバーグ(小麦,大豆,鶏肉,豚肉),ベーコン
き	米,おし麦,ごま油(ごま,大豆),さとう,でん粉,ごま,春雨	米,切こんにやく,こめ油,さとう	米,もちきび,じゃがいも,こめ油,ごま油(ごま,大豆),さとう,クルトン(小麦,乳,大豆)	米,ごま,クルトン(小麦,乳,大豆),さとう	米,もちきび,さとう,クルトン(小麦,乳,大豆),はちみつ,じゃがいも
みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,もやし,コーン,はくさい	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,こんにやく,コーン,はくさい,もやし,ねぎ	コーン,きゅうり,だいこん,にんじん,しいたけ,ごぼう,長ねぎ	しめじ,しいたけ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,クリームコーン
中・高	E 847 P 35.6 F 31.1	E 762 P 35.5 F 24.9	E 780 P 25.7 F 26.1	E 804 P 30.5 F 28.2	E 787 P 27.3 F 25.7
こ ん だ て	9(月) 牛乳 麦ごはん 鶏の黒糖煮 千切りイリチー かぼちゃのみそ汁	10(火) 牛乳 ★揚げパン(きな粉) ポテトサラダ マッシュルームスープ オレンジ	11(水) 建国記念の日	12(木) 牛乳 鶏めし 南瓜コロッケ ほうれんそうの磯あえ 厚揚げのみそ汁	13(金) 牛乳 麦ごはん ★チキンカレー 大根のツナ和え ★ふわっといちご(いちご)
あか	牛乳,鶏肉,昆布,豚もも肉,ちきあぎ,わかめ,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆)	牛乳,きな粉(大豆),脱脂粉乳,鶏肉		牛乳,鶏肉,油揚げ(大豆),チリメン,厚揚げ(大豆),わかめ,赤みそ(大豆)	牛乳,鶏肉,ツナ
き	米,おし麦,黒糖,切こんにやく,こめ油	コッペパン(小麦,乳,大豆),大豆油(大豆),さとう,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ,バター(乳)		米,大豆油(大豆),さとう,じゃがいも	米,おし麦,じゃがいも,こめ油,ごま油(ごま,大豆),さとう
みどり	切干大根,にんじん,にら,かぼちゃ,ねぎ	きゅうり,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,オレンジ		にんじん,南瓜コロッケ,ほうれん草,えのきたけ,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,だいこん,ほうれん草,きゅうり,レモン
中・高	E 781 P 33.9 F 22.5	E 736 P 27.8 F 29.1		E 724 P 29.3 F 22.8	E 826 P 31 F 22.2
こ ん だ て	16(月) ★ジョア(マスカット) ★チャーハン(卵) 豚肉餃子 ★切干大根のナムル わかめの中華スープ ★スイートポテト	17(火) かみかみの日 牛乳 赤マーミごはん 魚のねぎみそ焼き クーブイリチー ★イナムドウチ シークアーサーゼリー	18(水) 牛乳 ★ミートスパゲティー お芋サラダ ポトフ	19(木) 琉球料理の日 牛乳 ★もずく丼 ハンダマのスーナー アーサとシブイのスー バナナ	20(金) 牛乳 ★ピザトースト ★グリーンサラダ さつま芋クリームシチュー
あか	豚肉,ひじき,液卵,わかめ	牛乳,小豆,たら,豚肩ロース赤肉,昆布,煮しかまぼこ,豚肉,油揚げ(大豆)	牛乳,豚肉,牛肉,粉チーズ(乳),ひじき,アーモンド,ベーコン,チーズ(乳),ウインナー	牛乳,もずく,豚肉,大豆,豆腐(大豆),ツナ,アーサ	牛乳,ウインナー,チーズ(乳),ツナ,鶏肉,白花生,白いんげん豆,生クリーム
き	米,おし麦,ごま油(ごま,大豆),こめ油,ごま,さとう,スイートポテト	米,もち米,ごま,さとう,切こんにやく,こめ油,付ドウチこんにやく,シークアーサーゼリー	沖縄そば,さとう,バター(乳),さつまいも,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも	米,おし麦,さとう,こめ油,でん粉	コッペパン(小麦,乳,大豆),さつまいも,じゃがいも
みどり	にんじん,たまねぎ,コーン,ねぎ,切干大根,きゅうり,もやし,長ねぎ,えのきたけ	長ねぎ,切干大根,しいたけ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ハンダマ,とうがん,えのきたけ	コーン,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,しめじ
中・高	E 669 P 20.5 F 17	E 745 P 40.2 F 17.5	E 861 P 33.4 F 35	E 766 P 34.1 F 24.2	E 776 P 33 F 23
こ ん だ て	2月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(^^)	25(水) 牛乳 ★わかめごはん ★魚の甘酢あん パパイヤサラダ 中身汁	26(木) 牛乳 ★ラーメン 肉焼売 ★りんご	27(金) ★ジョア(ブルーベリー) 麦ごはん ★タコライス 目玉焼き(卵) オニオンスープ ★お祝いケーキ(3年生のみ)	28(土) 卒業式前日準備 ★ジョア(プレーン) 玄米ごはん あじフライ 温野菜たんかん風味 ほうれん草のみそ汁 大豆ふりかけ
あか		牛乳,チリメン,赤魚,ツナ,中身,豚肉	牛乳,豚肉,なると(大豆)	牛肉,豚肉,大豆,チーズ(乳),ベーコン,卵,ジョア	ジョア,ベーコン,大豆ふりかけ,みそ,あじフライ
き		米,ごま,小麦粉(小麦),でん粉,大豆油(大豆),さとう,パイナップル,切こんにやく	米,玄米,日本食品栄養成分表2015年版(七訂)にもとづく,こめ油,ごま油(ごま,大豆)	米,おし麦,こめ油,さとう	米,玄米,クルトン,バター(乳)
みどり		しいたけ,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,パイナップル,きゅうり,シークアーサー果汁	にんじん,もやし,にら,きくらげ,長ねぎ,りんご,皮つき生	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,トマト	ブロッコリー,カリフラワー,インゲン,ほうれん草,えのきたまねぎ,にんじん
中・高		E 732 P 34.3 F 22.2	E 778 P 37 F 34.8	E 784 P 29 F 24.9	E 649 P 26.6 F 12.3

☆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。





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位	ふわっといちご
2位	タコライス
3位	もずく丼 あげぱん
4位	ラーメン
5位	カレーライス ピザトースト ハンバーグ チャーハン 沖縄そば

(その他のリクエスト)

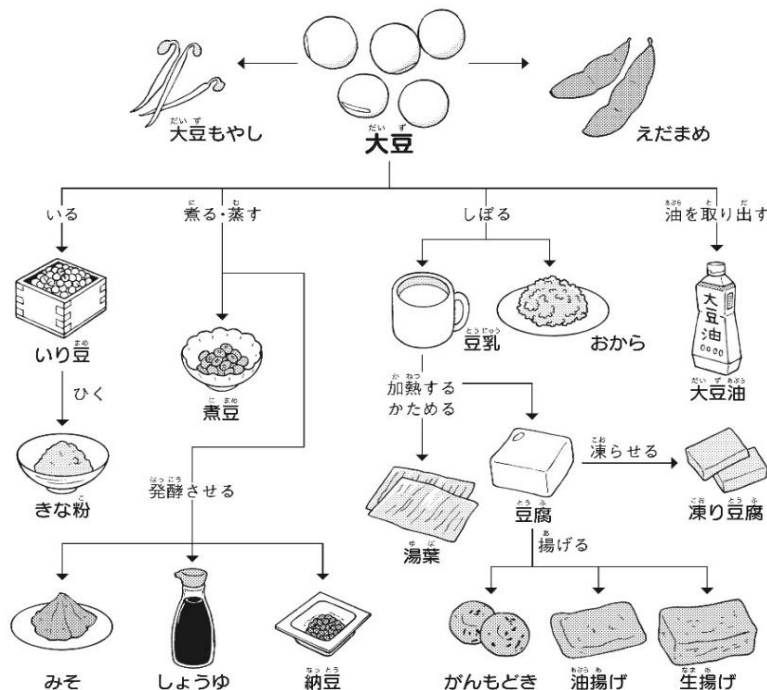
ナン、バターチキンカレー、スパゲティ、牛丼
親子丼、坦々麺、うどん、天ぷら、ドリア、焼肉
中華丼、しそごはん、わかめごはん、からあげ
おでん、ビーフシチュー、ささみチーズフライ
グラタン、魚の甘酢あん、切干大根のナムル
グリーンサラダ、イナムドウチ、プリン、ケーキ
スイートポテト、ジョア、りんご、レモンティー

(給食で提供するもの)

★カレーライス★タコライス★ピザトースト★もずく丼
★チャーハン★ラーメン★ジョア★あげぱん★りんご
★しそごはん★わかめごはん★ささみチーズフライ
★ハンバーグ★魚の甘酢あん★切干大根のナムル
★プリン★グリーンサラダ★イナムドウチ★プリン
★スイートポテト★ふわっといちご★ケーキ(3年のみ)
※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むこと

から「畑の肉」と呼ばれています。

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。