

○アレルギー表示について

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品にあわせて28品目を表示しています。

表示義務8品目	推奨20品目
卵・乳・小麦・えび・かに 落花生(ピーナッツ)・そば・くるみ	アーモンド・あわび・いか・いくら・さけ・さば・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・大豆・ごま カシューナッツ・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・マカダミアナッツ・やまいも

- しょうゆは(小麦・大豆)、酢・特濃酢は(小麦)、油は(大豆)の成分を含んでいます。表示はしていません。
- 海藻類(あおさ・アーサ、もずく、ひじき)、しらす、チリメン、カエリ(小魚)、あさりなどは、えび・かにの混入の可能性があります。
- 揚げ油は数回使用します。アレルギーで気になる方は、給食センターまでご連絡下さい。

※ 宜野湾市立学校給食センターのアレルギー除去対応食材は★マークで表示しており、給食センターでの対応は次の通りです。

(○) …対応可能 (×) …対応不可

※ 除去食対応は、学校および給食センターと処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

- 食材、その他の都合により献立を変更することがあります。
- 学校給食費は、期限内に収めましょう。
- 給食予定(アレルギー詳細)献立表、給食だより等は、毎月宜野湾市学校給食センターのホームページに記載しています。



☆☆中学校3年生のリクエスト給食☆☆

卒業までにもう一度食べたいリクエストメニューを募集しました。

1月から3月に提供していきます。お楽しみに！

【リクエストメニューには♪マークがついています】

今月はカレー、フルーツポンチ、ABCスープ、ハンバーグてりやきソース、かきたま汁、みそラーメン、シークワーサーアイス、がリクエストメニューで登場です♪

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
2日 (月)	牛乳	牛乳				普天間小
	ごはん		こめ			
	おいものみそしる	みそ(大豆)	じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおぶし	
	かみかみどん	ぶたにく、とりにく、だいず	さとう、大豆油	にんじん、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、こまつな	しょうゆ、みりん、トウバンジャン(大豆)	
	いちご			いちご		
3日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	あさりとわかめのみそしる	あさり、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆)		たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	かつおぶし	
	ゆずのかおりあえ	とりにく	さとう	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、ゆず、シークワーサー	しょうゆ、酢	
	いわしのかばやき	いわし	米粉、でん粉、大豆油、さとう、水あめ、ごま	しょうが	しょうゆ、みりん	
	せつぶんまめ	節分豆(大豆)				

揚げ油
4回目

2月6日(金)の献立は、「ベ이스ターズ『青星寮カレー』」です♪

毎年2月に宜野湾市でプロ野球春季キャンプを行う横浜DeNAベイスター

その若手選手が暮らす「青星寮」では、

選手に大人気の名物料理「青星寮カレー」が提供されています。厳しい練習後でも食欲を刺激し、



選手の体づくりを支える栄養配分で作られたレシピを、今回は給食用にアレンジしました★

「青星寮カレー」を食べて、リーグ優勝・日本一を目指す横浜DeNAベイスターズを応援しよう！



©YDB



日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
4日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	コンソメスープ	レンズ豆、無添加ベーコン (豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、しめじ	白ワイン、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ガパオライス(ぐ)	とりにく、だいず	さとう、大豆油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、バジル、にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、ナンプラー、みりん、オイスターソース(大豆)、トウバンジャン(大豆)	
お真志 楽し喜 み中給 3食年	グラタン		カップグラタン(大豆)	ミニトマト、ブロッコリー		
	手作りブラウニー 【小麦、乳、卵：×】	★牛乳(乳)、★卵	★無塩バター(乳)、★チョコレート(乳・大豆)、グラニュー糖、★小麦粉、粉糖		ベーキングパウダー、ココア	
5日 (木)	牛乳	牛乳				
	とりごもくおこわ	とりにく	こめ、もち米、大豆油	えだまめ(大豆)、しいたけ、しめじ、にんじん、たけのこ、ごぼう	しょうゆ、しお、かつおぶし、チキンブイヨン(鶏肉)	
	やさいチャンプルー	厚揚げ(大豆)、ツナ、糸けずり	大豆油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	しょうゆ、しお	
	こくさんやさいのチキアギ	国産野菜のチキアギ(大豆)				
6日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	♪せいせいりょうカレー 【小麦：○】  	とりにく、ふたレバー、白 花豆、白いんげん豆	じゃがいも、★小麦粉、大豆油、さとう、米油	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご、ブルーベリー	カレー粉、★カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、ウスターソース、チャツネ(りんご)、しお、しょうゆ、ボークブイヨン(豚肉、鶏肉)	
	♪フルーツポンチ			みかん、パイナップル、もも、アロエ、ナタデココ		
9日 (月)	牛乳	牛乳				大謝名小
	ごはん		こめ			
	にくじゃが	ふたにく	じゃがいも、さとう、大豆油	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こんにゃく、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、かつおぶし、しお	
	きりぼしだいこんのあえもの	とりにく	ドレッシング(ごま)、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、小松菜	しょうゆ	
	こざかなとアーモンドのこくとうがらめ	カエリ、だいず	アーモンド、さとう、こくとう			
10日 (火)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン 【小麦、乳：×】		★バーガーパン(小麦・乳・大豆)			
	♪ABCスープ 【小麦：○】	とりにく、無添加ベーコン (豚肉)、白いんげん豆	★ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも、さとう、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、バジル	ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、しお、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン(鶏肉)	
	コールスロー		ノンエッグマヨネーズ(大豆)、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、しお、こしょう	
	♪ハンバーグてりやきソース	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)	さとう、でん粉	しょうが	みりん、しょうゆ	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
12日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	♪かきたまじる 【卵：○】	★たまご	でん粉	にんじん、こまつな、長ねぎ、えのき	みりん、しょうゆ、しお、かつおぶし、だしこんぶ	
	さといもとだいこんのそぼろに	とりにく、だいず、がんもどき（ごま、大豆）	さといも、さとう、大豆油	だいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、しいたけ、えだまめ(大豆)	しょうゆ、酒、みりん、かつおぶし	
	いよかん			いよかん		
13日 (金)	牛乳	牛乳				
	♪みそラーメン（めん） 【小麦：×】		★中華めん（小麦）			
	みそラーメン（しる）	ぶたにく、わかめ、なると、みそ(大豆)	ごま油(ごま)、大豆油	キャベツ、コーン、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし、みりん、しょうゆ、しお	
	バンバンジー	とりにく	ねりごま(ごま)、ごま、さとう、ごま油(ごま)	きゅうり、にんじん、キャベツ	しお、しょうゆ、酢	
	はるまき 【小麦：×】	★はるまき(小麦・大豆・豚肉)	大豆油			
16日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	ゆしどうふ	とうふ(大豆)		ねぎ	しょうゆ、しお、かつおぶし	
	きんぴらレンコン	ぶたにく、白かまぼこ	さとう、ごま油(ごま)、大豆油	にんじん、れんこん、ごぼう、えだまめ(大豆)、こんにゃく	しょうゆ、みりん、とうがらし	
	まぐろのみそやき	まぐろ、みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	にんにく		
17日 (火)	牛乳	牛乳				旧正月 献立
	くろごめごはん		こめ、黒米			
	イナムドッチ	ぶたにく、白かまぼこ、みそ(大豆)		こんにゃく、しいたけ、だいこん	かつおぶし、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)	
	クーブイリチー	こんぶ、ぶたにく、チキアギ（大豆）	さとう、大豆油	きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しお、かつおぶし	
	べにいもごまだんご		紅芋ごま団子(豚肉・牛肉・大豆・ごま)、大豆油			
18日 (水)	牛乳	牛乳				
	しょうがのたきこみごはん	ぶたにく、こんぶ	こめ、大豆油	しいたけ、しょうが、にんじん、ごぼう、えだまめ(大豆)	チキンブイヨン(鶏肉)、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しお、酒、しょうゆ、みりん、かつおぶし	
	ガンボーンブシー	とりにく、みそ(大豆)	さとう、大豆油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、ピックリジャンボ、しょうが	酒、みりん、かつおぶし	
	ひじきとさかなのとうふあげ 【小麦、卵：×】	★ひじきと魚の豆腐揚げ（卵、小麦、大豆）	大豆油			
19日 (木)	牛乳	牛乳				琉球育 料の理 日の日
	ごはん		こめ			
	もずくのみそしる	もずく、とうふ(大豆)、みそ(大豆)		たまねぎ、ねぎ	かつおぶし	
	ふーたしやー 【小麦：○】	無添加ベーコン(豚肉)、白かまぼこ、糸けすり	★ふ（小麦、大豆）、大豆油、ごま油(ごま)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら	しお、しょうゆ	
	さばのしおこうじやき	さば			塩こうじ	

揚げ油
1回目

揚げ油
2回目

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	欠食
20日 (金)	牛乳	牛乳				
	ケチャップライス	とりにく、無添加ウインナー(豚肉)	こめ、大豆油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	ケチャップ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)	
ラ真志喜 選拳中 献メ校 立ニ区 ユ一	ジャーマンポテト	無添加ウインナー(豚肉)、無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも、大豆油	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、コーン	しょうゆ、酒、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	チキンのからあげ	とりにく	米粉、でん粉、大豆油		しお、こしょう、ガーリックパウダー	
	チョコプリン		卵乳大豆不使用チョコプリン			揚げ油 3回目
24日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン 【小麦、乳：×】		★給食パン(小麦・乳・大豆)			
	きのこチキンのクリームに 【小麦：○】	とりにく、あさり	じゃがいも、★小麦粉、大豆油、米油	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草	★乳なしホワイトルウ(小麦・豚肉)、しお、こしょう、チキンブイヨン(鶏肉)	
	ブロッコリーのアーモンドあえ		アーモンド、さとう、ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、赤ピーマン、コーン	しょうゆ、しお	
	てづくりりんごジャム		グラニュー糖、水あめ	りんご、レモン	シナモン	
25日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	いしかりじる	べにざけ、みそ(大豆)	じゃがいも	だいこん、にんじん、こんにゃく	かつおぶし、だしこんぶ	
	はくさいのごまあえ		ねりごま(ごま)、ごま、さとう	はくさい、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢	
	きょうふうたまごやき 【卵、乳：×】	★京風卵焼き(卵・乳・小麦・大豆)				
	♪シークワサーソルベ ※小6、中3のみ ブルーシールより寄贈		シークワサーソルベ			
26日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		こめ、麦			
	はるさめスープ	とりにく、わかめ	はるさめ、ごま油(ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しめじ、しょうが	しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、かつおぶし	
	ホイコーロー	ぶたにく	さとう、大豆油、ごま油(ごま)、でん粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	しお、しょうゆ、酒、テンメンジャン(小麦、大豆、ごま)、トウバンジャン(大豆)	
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)			
お嘉数中3年 楽しみ給食	グラタン		カップグラタン(大豆)	ミニトマト、ブロッコリー		
	手作りブラウニー 【小麦、乳、卵：×】	★牛乳(乳)、★卵	★無塩バター(乳)、★チョコレート(乳・大豆)、グラニュー糖、★小麦粉、粉糖		ベーキングパウダー、ココア	
27日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		こめ			
	はくさいのスープ	とりにく、あさり	でん粉	はくさい、にんじん、コーン、しょうが	酒、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、しょうゆ	
	キーマカレー	とりにく、ぶたにく、ぶたレバー、だいず、白花豆、白いんげん豆	じゃがいも、大豆油、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト、りんご、ブルーベリー	カレー粉、ウスターソース、チャツネ(りんご)、しょうゆ、しお、チキンブイヨン(鶏肉)、ケチャップ	
	チーズ 【乳：×】	★型抜きチーズ(乳)				
お普天間中3年 楽しみ給食	グラタン		カップグラタン(大豆)	ミニトマト、ブロッコリー		
	手作りブラウニー 【小麦、乳、卵：×】	★牛乳(乳)、★卵	★無塩バター(乳)、★チョコレート(乳・大豆)、グラニュー糖、★小麦粉、粉糖		ベーキングパウダー、ココア	

令和8年

2月 給食配ぜん図



☆豆の栄養について知ろう☆



宜野湾市立はごろも学校給食センター

098-897-8560

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2日(月) 今が旬のいちごの登場です♥	<p>いちご かみかみどん (ごはん・ぐ) おいのみそしる</p>	<table><tr><td>E</td><td>556</td><td>P</td><td>24.9</td><td>F</td><td>12.2</td></tr><tr><td>E</td><td>658</td><td>P</td><td>28.9</td><td>F</td><td>13.3</td></tr></table>	E	556	P	24.9	F	12.2	E	658	P	28.9	F	13.3
	E	556	P	24.9	F	12.2									
	E	658	P	28.9	F	13.3									
3日(火) 今日は節分! 年の数、豆を食べましょう!	<p>せつぶんまめ ゆずのかおりあえ いわしのかばやき ごはん あさりとかめのみそしる</p>	<table><tr><td>E</td><td>620</td><td>P</td><td>29.9</td><td>F</td><td>18.3</td></tr><tr><td>E</td><td>722</td><td>P</td><td>32.6</td><td>F</td><td>19.6</td></tr></table>	E	620	P	29.9	F	18.3	E	722	P	32.6	F	19.6	
E	620	P	29.9	F	18.3										
E	722	P	32.6	F	19.6										
4日(水) コンソメスープに入っている豆は何だろう?	<p>ガバオライス (ごはん・ガバオライスのぐ) コンソメスープ</p>	<table><tr><td>E</td><td>540</td><td>P</td><td>24</td><td>F</td><td>13.9</td></tr><tr><td>E</td><td>642</td><td>P</td><td>27.4</td><td>F</td><td>15.3</td></tr></table>	E	540	P	24	F	13.9	E	642	P	27.4	F	15.3	
E	540	P	24	F	13.9										
E	642	P	27.4	F	15.3										
こ ん だ て	5日(木) 国産野菜を食べる意味について考えてみよう	<p>こくさんやさいのチキアギ とりごもくおこわ やさいチャンプルー</p>	<table><tr><td>E</td><td>513</td><td>P</td><td>24.8</td><td>F</td><td>15.7</td></tr><tr><td>E</td><td>576</td><td>P</td><td>28.1</td><td>F</td><td>17.3</td></tr></table>	E	513	P	24.8	F	15.7	E	576	P	28.1	F	17.3
	E	513	P	24.8	F	15.7									
	E	576	P	28.1	F	17.3									
6日(金) 横浜ベイスターズカレーです♪	<p>♪フルーツポンチ ごはん ♪せいせいりょうカレー</p>	<table><tr><td>E</td><td>605</td><td>P</td><td>20.4</td><td>F</td><td>14.2</td></tr><tr><td>E</td><td>719</td><td>P</td><td>23.4</td><td>F</td><td>15.5</td></tr></table>	E	605	P	20.4	F	14.2	E	719	P	23.4	F	15.5	
E	605	P	20.4	F	14.2										
E	719	P	23.4	F	15.5										
こ ん だ て	9日(月) 黒糖にはミネラルがたくさんはっています	<p>ござかなと アーモンドのこくとうがらめ きりぼしだいこんの あえもの ごはん にくじゃが</p>	<table><tr><td>E</td><td>664</td><td>P</td><td>29.8</td><td>F</td><td>17.6</td></tr><tr><td>E</td><td>792</td><td>P</td><td>34.3</td><td>F</td><td>19.6</td></tr></table>	E	664	P	29.8	F	17.6	E	792	P	34.3	F	19.6
	E	664	P	29.8	F	17.6									
	E	792	P	34.3	F	19.6									
10日(火) セルフハンバーガーを作って食べてね!	<p>コールスロー ハンバーグのてりやきソース パージャーパン ♪ABCスープ</p>	<table><tr><td>E</td><td>829</td><td>P</td><td>31</td><td>F</td><td>27.1</td></tr><tr><td>E</td><td>753</td><td>P</td><td>29.5</td><td>F</td><td>29.2</td></tr></table>	E	829	P	31	F	27.1	E	753	P	29.5	F	29.2	
E	829	P	31	F	27.1										
E	753	P	29.5	F	29.2										
11日(水)	<p>建国記念の日 いよかん さといもとだいこんの そばろに ごはん ♪かきたまじる</p>	<table><tr><td>E</td><td>605</td><td>P</td><td>27.1</td><td>F</td><td>18.1</td></tr><tr><td>E</td><td>714</td><td>P</td><td>31.4</td><td>F</td><td>20.2</td></tr></table>	E	605	P	27.1	F	18.1	E	714	P	31.4	F	20.2	
E	605	P	27.1	F	18.1										
E	714	P	31.4	F	20.2										
こ ん だ て	12日(木) いよかんを食べて、今年一年いよかん♪	<p>いよかん ごはん ♪かきたまじる</p>	<table><tr><td>E</td><td>605</td><td>P</td><td>27.1</td><td>F</td><td>18.1</td></tr><tr><td>E</td><td>714</td><td>P</td><td>31.4</td><td>F</td><td>20.2</td></tr></table>	E	605	P	27.1	F	18.1	E	714	P	31.4	F	20.2
	E	605	P	27.1	F	18.1									
	E	714	P	31.4	F	20.2									
13日(金) 中学校3年生のリクエストメニューです♪	<p>はるまき ♪みそラーメン (めん、しる) パンパンジー</p>	<table><tr><td>E</td><td>717</td><td>P</td><td>30.7</td><td>F</td><td>28.8</td></tr><tr><td>E</td><td>821</td><td>P</td><td>35.4</td><td>F</td><td>32.9</td></tr></table>	E	717	P	30.7	F	28.8	E	821	P	35.4	F	32.9	
E	717	P	30.7	F	28.8										
E	821	P	35.4	F	32.9										
こ ん だ て	16日(月) 魚もたくさん食べましょう◆	<p>きんぴられんこん まぐろのみそやき ごはん ゆしどうふ</p>	<table><tr><td>E</td><td>610</td><td>P</td><td>33.9</td><td>F</td><td>18.1</td></tr><tr><td>E</td><td>717</td><td>P</td><td>37.5</td><td>F</td><td>20.3</td></tr></table>	E	610	P	33.9	F	18.1	E	717	P	37.5	F	20.3
	E	610	P	33.9	F	18.1									
	E	717	P	37.5	F	20.3									
17日(火) 旧正月メニューです。	<p>べにいもごまだんご クービリチー くろごめごはん イナムドッチ</p>	<table><tr><td>E</td><td>602</td><td>P</td><td>26.8</td><td>F</td><td>13.1</td></tr><tr><td>E</td><td>701</td><td>P</td><td>30.9</td><td>F</td><td>13.7</td></tr></table>	E	602	P	26.8	F	13.1	E	701	P	30.9	F	13.7	
E	602	P	26.8	F	13.1										
E	701	P	30.9	F	13.7										
18日(水) しょうがを食べて体ぽかぽか、かぜに負けないぞ	<p>ひじきとさかなのとうふあげ しょうがの たきこみごはん グンポーンシー</p>	<table><tr><td>E</td><td>634</td><td>P</td><td>26</td><td>F</td><td>26.1</td></tr><tr><td>E</td><td>705</td><td>P</td><td>29.1</td><td>F</td><td>27.7</td></tr></table>	E	634	P	26	F	26.1	E	705	P	29.1	F	27.7	
E	634	P	26	F	26.1										
E	705	P	29.1	F	27.7										
こ ん だ て	19日(木) 「たしやー」とは、どんな意味でしょうか?	<p>ふーたしやー さばのしおこうじやき ごはん もずくのみそしる</p>	<table><tr><td>E</td><td>604</td><td>P</td><td>29.1</td><td>F</td><td>21.4</td></tr><tr><td>E</td><td>725</td><td>P</td><td>34.2</td><td>F</td><td>24.6</td></tr></table>	E	604	P	29.1	F	21.4	E	725	P	34.2	F	24.6
	E	604	P	29.1	F	21.4									
	E	725	P	34.2	F	24.6									
20日(金) 真志喜中校区ランチメニュー総選挙の給食です!	<p>チョコプリン チキンのからあげ ケチャップライス ジャーマンポテト</p>	<table><tr><td>E</td><td>720</td><td>P</td><td>27.3</td><td>F</td><td>29.9</td></tr><tr><td>E</td><td>831</td><td>P</td><td>32</td><td>F</td><td>34.5</td></tr></table>	E	720	P	27.3	F	29.9	E	831	P	32	F	34.5	
E	720	P	27.3	F	29.9										
E	831	P	32	F	34.5										
こ ん だ て	23日(月) 天皇誕生日	<p>フォーモストブルーシールから 卒業する小学6年と中学3年に 『シークワサーソルベ』の 無償提供があります。 2月25日に提供しますので お楽しみに♪</p>	<table><tr><td>E</td><td>597</td><td>P</td><td>25</td><td>F</td><td>19.6</td></tr><tr><td>E</td><td>685</td><td>P</td><td>28</td><td>F</td><td>21.7</td></tr></table>	E	597	P	25	F	19.6	E	685	P	28	F	21.7
	E	597	P	25	F	19.6									
	E	685	P	28	F	21.7									
24日(火) 手作りりんごジャム、お味はいかがでしょうか? ◆	<p>てづくりりんごジャム フロッキーのアーモンドあえ コッペパン きのことチキンの クリームに</p>	<table><tr><td>E</td><td>525</td><td>P</td><td>22.6</td><td>F</td><td>13.7</td></tr><tr><td>E</td><td>610</td><td>P</td><td>25</td><td>F</td><td>14.2</td></tr></table>	E	525	P	22.6	F	13.7	E	610	P	25	F	14.2	
E	525	P	22.6	F	13.7										
E	610	P	25	F	14.2										
25日(水) 京風たまご焼き、いつもと味がちがうかな?	<p>シークワサー アイス (小6のみ) きょうふう たまごやき ごはん いしかりじる</p>	<table><tr><td>E</td><td>553</td><td>P</td><td>23.3</td><td>F</td><td>12.9</td></tr><tr><td>E</td><td>631</td><td>P</td><td>26</td><td>F</td><td>14.8</td></tr></table>	E	553	P	23.3	F	12.9	E	631	P	26	F	14.8	
E	553	P	23.3	F	12.9										
E	631	P	26	F	14.8										
こ ん だ て	26日(木) ごはんとおかず、こうごに食べましょう!	<p>アーモンドミニフィッシュ ホイコーロー むぎごはん はるさめスープ</p>	<table><tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>26.1</td><td>F</td><td>16.6</td></tr><tr><td>E</td><td>702</td><td>P</td><td>29.8</td><td>F</td><td>19.2</td></tr></table>	E	580	P	26.1	F	16.6	E	702	P	29.8	F	19.2
	E	580	P	26.1	F	16.6									
	E	702	P	29.8	F	19.2									
27日(金) キーマカレーのキーマの意味を調べてみよう!	<p>かたぬきチーズ ごはん、 キーマカレー はくさいのスープ</p>	<table><tr><td>E</td><td>580</td><td>P</td><td>26.1</td><td>F</td><td>16.6</td></tr><tr><td>E</td><td>702</td><td>P</td><td>29.8</td><td>F</td><td>19.2</td></tr></table>	E	580	P	26.1	F	16.6	E	702	P	29.8	F	19.2	
E	580	P	26.1	F	16.6										
E	702	P	29.8	F	19.2										

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

いろいろな豆だいしゅうごう



もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し・煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、黄大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に腐よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

令和8年

2月 給食配ぜん図



☆豆の栄養について知ろう☆



宜野湾市立はごろも学校給食センター

098-897-8560

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	850 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	21.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	2日(月) 今が旬のいちごの登場です♥ いちご かみかみどん (ごはん・ぐ) おいものみそしる	3日(火) 今日は節分! 年の数、豆を食べましょう! せつぶんめ ゆずのかおりあえ いわしのかばやき ごはん あさりとわかめのみそしる	4日(水) コンソメスープに入っている豆は何だろう? ガバオライス (ごはん・ガバオライスのぐ) コンソメスープ	5日(木) 国産野菜を食べる意味について考えてみよう こくさんやさいのチキアギ とりごもくおこわ やさいチャンプルー	6日(金) 横浜ベイスターズカレーです♪ ♪フルーツポンチ ごはん ♪せいせいりょうカレー
	小学校 E 556 P 24.9 F 12.2 中学校 E 658 P 28.9 F 13.3	小学校 E 620 P 29.9 F 18.3 中学校 E 722 P 32.6 F 19.6	小学校 E 540 P 24 F 13.9 中学校 E 642 P 27.4 F 15.3	小学校 E 513 P 24.8 F 15.7 中学校 E 576 P 28.1 F 17.3	小学校 E 605 P 20.4 F 14.2 中学校 E 719 P 23.4 F 15.5
こ ん だ て	9日(月) 黒糖にはミネラルがたくさんはっています こざかなと アーモンドのこくとうがらめ きりぼしだいこんの ごはん あえもの にくじゃが	10日(火) セルフハンバーガーを作って食べてね! コールスロー ♪ハンバーグのてりやきソース バーガーパン ♪ABCスープ	11日(水) 建国記念の日 	12日(木) いよかんを食べて、今年一年いよかん♪ いよかん さといもとだいこんの ごはん そばろに かきたまじる	13日(金) 中学校3年生のリクエストメニューです♪ はるまき ♪みそラーメン (めん、しる) パンパンジー
	小学校 E 664 P 29.8 F 17.6 中学校 E 792 P 34.3 F 19.6	小学校 E 829 P 31 F 27.1 中学校 E 753 P 29.5 F 29.2		小学校 E 605 P 27.1 F 18.1 中学校 E 714 P 31.4 F 20.2	小学校 E 717 P 30.7 F 28.8 中学校 E 821 P 35.4 F 32.9
こ ん だ て	16日(月) 魚もたくさん食べましょう◆ さんびられんこん まぐろのみそやき ごはん ゆしどうふ	17日(火) 旧正月メニューです。 べにいもごまだんご クーピリチー くろごめごはん イナムドッチ	18日(水) しょうがを食べて体ぽかぽか、かぜに負けないぞ しょうがの たきこみごはん グンボーンプシー	19日(木) 「たしやー」とは、どんな意味でしょうか? ふーたしやー さばのしおこうじやき ごはん もずくのみそしる	20日(金) 真志喜中校区ランチメニュー総選挙の給食です! チョコプリン チキンのからあげ ケチャップライス ジャーマンポテト
	小学校 E 610 P 33.9 F 18.1 中学校 E 717 P 37.5 F 20.3	小学校 E 602 P 26.8 F 13.1 中学校 E 701 P 30.9 F 13.7	小学校 E 634 P 26 F 26.1 中学校 E 705 P 29.1 F 27.7	小学校 E 604 P 29.1 F 21.4 中学校 E 725 P 34.2 F 24.6	小学校 E 720 P 27.3 F 29.9 中学校 E 831 P 32 F 34.5
こ ん だ て	23日(月) 天皇誕生日 フォーモストブルーシールから 卒業する小学6年と中学3年に 『シークワサーソルベ』の 無償提供があります。 2月25日に提供しますので お楽しみに♪	24日(火) 手作りりんごジャム、お味はいかがですか?◆ てづくりりんごジャム ブロッコリーのアーモンドあえ コッペパン きのことチキンの クリームに	25日(水) 京風たまご焼き、いつも味がちがうかな? シークワサー アイス はくさいのごまあえ きょうふう (中3のみ) たまごやき ごはん いしかりじる	26日(木) ごはんとおかず、こうごに食べましょう! アーモンドミニフィッシュ ホイコーロー むぎごはん はるさめスープ	27日(金) キーマカレーのキーマの意味を調べてみよう! かたぬきチーズ ごはん、 キーマカレー はくさいのスープ
	小学校 E 597 P 25 F 19.6 中学校 E 685 P 28 F 21.7	小学校 E 525 P 22.6 F 13.7 中学校 E 610 P 25 F 14.2	小学校 E 553 P 23.3 F 12.9 中学校 E 631 P 26 F 14.8	小学校 E 580 P 26.1 F 16.6 中学校 E 702 P 29.8 F 19.2	

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいと言われています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・煮し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いろいろな豆だいしゅうごう

<p>大豆</p> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p>	<p>いんげん豆</p> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p>	<p>あずき</p> <p>赤い色に腐よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p>	<p>えんどう</p> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p>	<p>ひよこ豆</p> <p>ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<p>レンズ豆</p> <p>ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。</p>
--	---	---	--	---	--