

◇学校別内訳◇			
上田小	966	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	387
伊良波小	533	給食センター	62
とよみ小	711	とよみ教室	6
豊崎小	780		
ゆたか小	760	★合計	8156

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)



2月の予定献立表

ひとくちずつよくかんで 給食をあげよう！

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「食品詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめの食材



給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。	3(月) 立春 牛乳 ミルクおから シシャモフライ ごはん イワシ団子のすまし汁	4(火) 食事の前は手を洗おう 牛乳 もずく丼 もずく丼(具) かけて食べるごはん 根菜のみそ汁	5(水) 暗記パンをつくろう 牛乳 セルフ暗記パン チョコ大豆ジャム パンにジャムで暗記したいことをかこう 食パン(中学校) コッパン(小学校) のび太のイタリアンサラダ ジャイアンシチュー	6(木) 体を温める食事 牛乳 オレンジ(1/4) 豚のしょうが炒め ごはん アーサ汁	7(金) 食べ物をおいしくする音 牛乳 フルーツ杏仁 トマト入りまるやか豚キムチ ごはん 中華スープ
	10(月) クファージュシー 牛乳 県産マグロフライ クファージュシー(中学校) たきこみごはん(小学校) 鶏と大根のすまし汁	11(火) 建国記念日 リクエスト給食 12月から引き続き小6・中3のリクエストのあった料理を取り入れています ⇨このマークが自印です！	12(水) トマトの名産地豊見城 牛乳 かぼちゃとアーモンドのサラダ コッパン(小学校) きなこあげパン(中学校) パパイアと鶏のトマト煮	13(木) 琉球料理の日・旧十六日 牛乳 オレンジ(1/4) チデークニーチャンプルー(にんじんと豆腐の炒め物) ごはん イナムドゥチ	14(金) 給食センターより愛をこめて 牛乳 チョコレープ 野菜かき揚げ 中華がゆ じゃんじゃん豆腐
	17(月) 病気に負けない食事 牛乳 ごまなしミニフィッシュ タビオココナッツミルク ごはん ハヤシライス	18(火) ハーブを使って香りを楽しもう 牛乳 ガバオライス ガバオライスの具 かけて食べるごはん ライチゼリー 春雨スープ	19(水) 体調ととのうシンジモン 牛乳 タマナーチャンプルー 紅芋ごま団子 ごはん チムシンジ	20(木) 冬でも牛乳を飲もう！ 牛乳 ミルクココア ちくわの磯辺揚げ ひじきのつくだ煮 ごはん おでん	21(金) 小松菜の別名 牛乳 ビビンバ ビビンバ(具) かけて食べるごはん チーズ ワンタンスープ
	24(月) 天皇誕生日 振替休日 みかんのむき方 みかんのむき方イラスト みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみよう。	25(火) 菅原道真から力を！ 牛乳 伊予柑(1/6) いわしの梅みそ煮 ごはん 肉じゃが	26(水) 勝負にカツ！メニュー 牛乳 シークワサーソルベ のり酢あえ 豚カツ ごはん そうへいじる僧兵汁	27(木) レバーの栄養 牛乳 オレンジ(1/4) レバー炒め ごはん サムゲタン風スープ	28(金) おいしく塩をとろう！ 牛乳 きびなこのから揚げ ねぎ塩豚うどん チーズ入りひじきサラダ

冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多く取るため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味
 秋から春先…乳脂肪分が多い濃厚な味



令和7年2月 食品詳細献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他 大豆、さけ、さば、いか、いくら、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、山芋、くるみ、カシューナッツ、ごま、パイン、マンゴー、メロン、アーモンド、まぐろ、牛肉
--

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。詳細な情報を知りたい方は、給食センターまでご連絡ください。
 ※食材や調味料等について、()内にアレルギー食材の記載しています。
 ※使用頻度の高いしょうゆ(小麦・大豆)、料理酒(小麦)、酢(小麦)、アレルギーを含まない調味料についてはアレルギー表示を含め記載を省略しています。
 ※アーサー・もずくの養殖場には、ヨコエビ類(食物アレルギー表示外)が生息しています。
 ※カワハギ、海藻類、小魚類はえび、かにかが混ざる漁法・生息域で捕獲されています。
 ※給食で使用しているかまぼこ等の練り製品は卵抜きを使用しています。卵入りを使用する際は、下記の表に記載します。
 ※大量調理を行うため、微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。
 ※給食で使用しているでん粉の原料はじゃがいもを記載しています。その他の食材由来のでん粉を使用する際には、下記の表に記載します。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもととなる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものとなる食品	調味料	
3	月	ごはん いわしだんごのすまし汁 ミルクおから ししゃもフライ	いわし団子 おから、油揚げ、ツナ、ひじき、 脱脂粉乳、牛乳、チーズ(乳) からふとししゃも	こめ 乳無マーガリン(大豆、豚)、ご ま油、大豆油 パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、大豆油	白菜、たけのこ、えのき、長ねぎ にんじん、たまねぎ、にら	チンゲン菜(鶏) チンゲン菜(鶏)	
4	火	ごはん もずく丼(具) 根菜のみそ汁	豚肉、もずく 鶏肉、みそ	こめ 大豆油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、 ピーマン、しょうが にんじん、ごぼう、たまねぎ		
5	水	(小学校)コッペパン (中学校)食パン チョコ大豆ジャム ジャイアンシチュー のび太のイタリアンサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳 大豆、脱脂粉乳 鶏肉、白いんげん豆、豆乳	ショートニング、小麦粉 ショートニング、小麦粉 大豆油、ココアパウダー 紅芋、じゃがいも、さつまいも、大豆 油、米粉、乳無マーガリン(大豆、豚)		大豆由来成分 大豆由来成分 チンゲン菜(鶏) チンゲン菜(鶏)	
6	木	ごはん アーサ汁 豚肉の生姜焼き オレンジ1/4	アーサ、豆腐 豚肉	こめ 大豆油	冬瓜、干しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、しょうが オレンジ	チンゲン菜(鶏)	
7	金	ごはん 中華スープ トマト入りまるやか豚キ ムチ フルーツ杏仁風プリン	わかめ 豚肉、厚揚げ	こめ でん粉、白ごま、ごま油 春雨、でん粉、大豆油	にんじん、大根、長ねぎ、コーン、にんにく しょうが、にんにく、白菜キムチ(小麦・ りんご・大豆・さば)、たまねぎ、白菜、に ら、にんじん、きくらげ、トマト	チンゲン菜(鶏) キムチ味(りんご、 大豆)	
10	月	(小学校)たきこみごはん (中学校)クワジャシュー 鶏と大根のすまし汁 県産マグロフライ	鶏肉 豚肉、かまぼこ、昆布、油揚げ 鶏肉 まぐろ	こめ、大豆、植物油 こめ、大豆油、豚脂 パン粉(小麦、大豆)、でん粉、大豆油	ごぼう、にんじん、干しいたけ にんじん、干しいたけ、ねぎ 大根、にんじん、えのき、チンゲン菜、きくらげ、しょうが	チキンエキス(鶏) ポークブイヨン(鶏、豚)	
11	火	建国記念日					
12	水	(小学校)コッペパン (中学校)きなこ揚げパン バナナとリンゴのトド煮 かぼちゃとアーモンドのワッ フル	脱脂粉乳 脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆 きなこ	小麦粉、ショートニング 小麦粉、ショートニング、黒糖、大豆油 じゃがいも、米粉、乳なしマーガリン(大豆、豚)、大豆油 さつまいも、アーモンド、卵抜きマヨネーズ		大豆由来成分 大豆由来成分 チンゲン菜(鶏)	
13	木	ごはん イナムドウチ チヂミーチャンプルー オレンジ1/4	豚肉、かまぼこ、みそ 豚肉、厚揚げ、かつお節	こめ 大豆油	干しいたけ、こんにゃく にんじん、キャベツ、たまねぎ、からしな、にんにく オレンジ	ポークブイヨン(豚、鶏)	
14	金	中華がゆ じゃんじゃんどうふ 野菜かき揚げ チョコクレープ	鶏肉、ごま 豚肉、厚揚げ、がんも(大豆)、み そ 豆乳、大豆粉	こめ、もちきび、ごま油、ごま 大豆油 小麦粉、ベーキングパウダー、大豆油 植物油、米粉、水あめ、ココア、でん粉	長ねぎ、大根、にんじん、ニンニク、ショウガ ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、た けのこ、木くらげ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、春菊	チンゲン菜(鶏) チンゲン菜(小麦、大 豆)、チンゲン菜(鶏)	
17	月	ごはん ハヤシライス タピオカココナッツミルク ゴマなしミニフィッシュ	豚肉 ココナッツミルク(乳)、牛乳、脱脂粉乳 かたくちいわし	こめ 大豆油、黒糖、米粉 タピオカパール、砂糖 コーン由来でんぷん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 ぶなしめじ、トマト、グリルピース、ニンニク もも、みかん、アロエ、ナタデココ	ポークブイヨン(鶏、豚)	
18	火	ごはん 春雨スープ ガバオライス(具) ライチゼリー	鶏肉 豚肉、高野豆腐	こめ 春雨 大豆油、ごま油 果糖ぶどう糖	白菜、にんじん、干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、なす、しめじ、パジル、にんにく ライチ果汁	チンゲン菜(鶏) オイスターソース (チンゲン菜・ホタテエキス)	
19	水	ごはん チムシンジ タマナーチャンプルー 紅芋ごま団子	豚肉、豚レバー、みそ 豚肉、かまぼこ、豆腐、かつお節	こめ じゃがいも 大豆油 紅いも、もち粉、ごま、コーン 粉、小麦粉、でん粉、大豆油	にんじん、にんにく にんじん、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく		
20	木	ごはん おでん ひじきのつくだ煮 ちくわの磯辺揚げ ミルク(ココア)	鶏肉、がんも(大豆)、昆布、かま ぼこ、うずらの卵 ひじき、かつお節、高野豆腐 魚肉すり身、あおさ 大豆レシチン	こめ 大豆油 水あめ 小麦粉、でん粉、大豆油 砂糖、ココア	大根、にんじん、パクチョイ、こ んにゃく、干しいたけ しそ		
21	金	ごはん ワンタンスープ ピピンパ チーズ	鶏肉、茎わかめ、ワンタン(小麦、大豆、ごま、豚) 豚肉、ハム(豚、鶏)、高野豆腐 ナチュラルチーズ(乳)	こめ ねぎ油(大豆) ごま油、ごま、でん粉	大根、えのき、長ねぎ、にんにく 小松菜、にんじん、もやし、にんにく	チンゲン菜(鶏) チンゲン菜(小麦、大豆)	
24	月	天皇誕生日 振替休日					
25	火	ごはん 肉じゃが いわしの梅みそ煮 いよかん1/6	豚肉、油揚げ いわし、みそ	こめ 大豆油、じゃがいも 米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく しそ、梅肉 いよかん		
26	水	ごはん 僧兵汁 のり酢あえ 豚カツ (中3のみ)シークワサーソルベ	豚肉、みそ ツナ、のり 豚肉、大豆	こめ さといも 大豆油 パン粉(小麦)、加エデンプン、大豆油 水あめ	レコ、人参、ごぼう、白菜、ニンニク、干しいたけ ほうれんそう、大根、にんじん シークワサー果汁	チンゲン菜(鶏)	
27	木	ごはん サムゲタン風スープ レパニラ炒め オレンジ1/4	鶏肉 豚肉、豚レバー	こめ もち米 大豆油、でん粉	人参、大根、長ねぎ、干しいたけ、ニンニク、ショウガ たまねぎ、にんじん、もやし、に ら、にんにく、しょうが オレンジ	チンゲン菜(鶏) オイスターソース (チンゲン菜・ホタテエキス)	
28	金	豚ねぎ焼きうどん チーズ入りひじきサラダ きびなごのから揚げ	豚肉、かまぼこ ひじき、ツナ、チーズ(乳) きびなご	うどん(小麦)、大豆油 卵抜きマヨネーズ 小麦粉、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、たまねぎ、白菜、長ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	塩だれ(小麦・ご ま・大豆・ゼラチン)	