

2月給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事



2026年の恵方は「南南東」

今月の目標
健康な体と食事について考えよう



よくかんで食べよう!



中学3年生の卒業までにもう一度食べたい給食はこのイラストが目印



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3〜4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。

★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。

★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値			エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値			エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
	日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
			炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
伊波小 欠食	2 (月)	牛乳			牛乳					
		ごはん	米							
		中華たまごスープ	大豆油　でん粉　ごま油		鶏肉　卵		とうがん　コーン　たまねぎ　にんじん　こまつな		酒　ぬちまーす　こしょう　しょうゆ(小麦・大豆)　豚がら(豚)	
		はるまき	大豆油		春巻(小麦・大豆・豚)					
		白菜そぼろ炒め	大豆油　三温糖　でん粉		豚肉　ちきあぎ(大豆)		たまねぎ　はくさい　にんじん　さやいんげん		酒　おろししょうが　しょうゆ(小麦・大豆)　みりん　ぬちまーす　豚がら(豚)	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 644 kcal		たんぱく質 23.5 g		脂質 27 g		炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 903 kcal		たんぱく質 30.1 g		脂質 33.5 g		炭水化物 116.3 g	
節分献立	3 (火)	牛乳			牛乳					
		酢飯	米　三温糖						酢(小麦)　ぬちまーす	
		手巻きのり			のり					
		納豆みそ	大豆油　三温糖		豚肉　納豆(大豆)　麦みそ(大豆)　糸けすり		青ねぎ		酒　みりん　おろししょうが	
		たくあんあえ	ごま　三温糖				たくあん(小麦・大豆)　ほうれんそう　はくさい　にんじん		しょうゆ(小麦・大豆)	
		魚そうめん汁	大豆油		鶏肉　魚そうめん		とうがん　にんじん　こまつな　白ねぎ		酒　しょうゆ(小麦・大豆)　ぬちまーす　花かつお	
		節分豆			節分豆(大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 483 kcal		たんぱく質 19.7 g		脂質 11.1 g		炭水化物 73.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 658 kcal		たんぱく質 24.6 g		脂質 12.5 g		炭水化物 108.9 g	
立春献立	4 (水)	牛乳			牛乳					
		わかめごはん	米		わかめごはんの素					
		春色すまし汁	てまり麴(小麦)				にんじん　金美人参　だいこん　しめじ　ほうれんそう　みつば　しょうが		しょうゆ(小麦・大豆)　酒　ぬちまーす　花かつお	
		鶏肉のごまみそ焼き	ごま　三温糖		鶏肉　白みそ(大豆)				みりん　酒　おろししょうが　しょうゆ(小麦・大豆)	
		春菊の磯和え	三温糖		ツナ　しらす　きざみのり		しゅんぎく　キャベツ　にんじん　もやし　コーン		しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	E補給 - 538 kcal		たんぱく質 23.6 g		脂質 15 g		炭水化物 74.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	E補給 - 694 kcal		たんぱく質 28.7 g		脂質 17.3 g		炭水化物 101.4 g	

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
<div>開催国はどこ？</div> <div>  6 </div> <div>(金)</div> <div>ミラノ・コルティナ 2026</div>	(木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		マーボー大根	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 麦みそ(大豆)	ウージパウダー だいこん にんじん たまねぎ にら 椎茸 きくらげ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ひじきシューマイ		ジャンボひじきしゅうまい(小麦・大豆・鶏・豚)			
		パンウースー	はるさめ 三温糖 ごまごま油	ハム(豚・大豆)	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦)	
		ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 572 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.3 g	炭水化物 76 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 790 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 110.9 g	
		牛乳		牛乳			
		フォカッチャ	フォカッチャ(小麦・大豆)				
		ミネストローネ	大豆油 オリーブ油 マカロニ(小麦) 三温糖	ウインナー(豚) ベーコン(豚) 白いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト缶	白ワイン(ゼラチン) ケチャップ ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう チキンスープ(鶏)	
	(月)	魚のピザ焼き		ホキ チーズ(乳)		パセリ缶 おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー	
		イタリアンポテト	じゃがいも オリーブ油		にんにく パセリ	ぬちまーす	
		パンナコッタ	豆乳パンナコッタ(大豆・りんご)				
		ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 488 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17 g	炭水化物 62.3 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 599 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 19.9 g	炭水化物 77.9 g	
		牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		あさりのみそ汁		あさり 油揚げ(大豆) 高野豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん こまつな	酒 花かつお	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	大豆油 三温糖 でん粉	鶏肉	たまねぎ リンゴピューレー(りんご)	おろしにんにく おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ケチャップ	
		れんこんきんぴら	大豆油 三温糖 ごま油	豚肉 カステラかまぼこ(大豆)	れんこん にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん	酒 おろししょうが しょうゆ(小麦・大豆) みりん 七味唐辛子(ごま) 花かつお	
<div>城前小欠食</div>	9	ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 552 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 70.4 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 768 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 22 g	炭水化物 105.2 g	
		牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦) 大豆油	豚肉 油揚げ(大豆) なんと(大豆)	にんじん たまねぎ こまつな 椎茸 きくらげ しめじ 白ねぎ	おろしにんにく カレー粉 酒 カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
		くがにゆでたまご		卵			
		黄金芋のマヨネーズあえ	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 三温糖	ハム(豚・大豆)	きゅうり にんじん	ぬちまーす	
		くだもの			いよかん(予定)		
		ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 499 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 50.9 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 25.2 g	炭水化物 62.2 g	
		牛乳		牛乳			
	12	麦ごはん	米 大麦				
		タコライス	大豆油	豚肉 牛肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆)	ウージパウダー たまねぎ にんじん ピーマン	酒 おろしにんにく ケチャップ トマトピューレー チリソース チリパウダー パプリカ粉 うこん粉末 ウスターソース ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ポイルキャベツ			キャベツ		
		チーズ		シュレッドチーズ(乳)			
		わかめスープ	大豆油 はるさめ ごま油	鶏肉 わかめ	椎茸 だいこん にんじん 白ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす チキンスープ(鶏) 豚がら(豚)	
		ー食当たりの栄養価(小)	I補給 - 588 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 20 g	炭水化物 73.5 g	
		ー食当たりの栄養価(中)	I補給 - 825 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 109.7 g	
		牛乳		牛乳			

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	13 (金)	牛乳		牛乳			
		ケチャップライス	米 大麦 カルシウム米 こめ油	ウインナー(豚) ベー コン(豚)	ウーシパウダー にんじ ん たまねぎ 黄ピーマ ン ビーマン マッシュ ルーム	おろしにんにく ケチャッ ト トマトピューレー ぬちまー す バセリ缶 チキンフイ オン(鶏)	
		魚のバジル焼き		モロ		ぬちまーす こしょう バ ジ ル ソース(小麦・大豆)	
		たんかんサラダ	三温糖 オリーブ油	ハム(豚・大豆)	キャベツ だいこん に んじん きゅうり コー ン あお豆(大豆)	タンカンドレッシング(小麦 ・大豆・ゼラチン) 酢(小麦) ぬちまーす	
		焼プリンタルト 	焼きプリンタルト(卵・ 乳・小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 688 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 25.3 g	炭水化物 88.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 29.2 g	炭水化物 107.9 g	
トウ シヌ ール 献立	16 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	だいこん にんじん 椎 茸	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす 花かつお	
		ちきあぎ		野菜コロ天			
		手づくりからしなふりかけ	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けすり	からしな からしな漬	しょうゆ(小麦・大豆) ぬち まーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 500 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.3 g	炭水化物 68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 711 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 19.8 g	炭水化物 102.8 g	
旧 正月 献立	17 (火)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		中身汁	大豆油	豚中身(豚) 豚肉	こんにゃく 椎茸 青ね ぎ しょうが	酒 ぬちまーす しょうゆ(小 麦・大豆) 豚がら(豚) 花 かつお ポークフイオン(鶏・ 豚)	
		千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 白かま ぼこ(大豆)	切干しだいこん にんじ ん こんにゃく さやい んげん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフ イオン(鶏・豚) 花かつお	
		焼き田芋パイ	田芋の焼きパイ(小麦・ 乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 21.3 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 801 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24 g	炭水化物 114.1 g	
	18 (水)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン 	米 大麦 カルシウム米 こめ油	豚肉	白菜キムチ(大豆) き くらげ 椎茸 たまねぎ にんじん たくあん(小 麦・大豆) あお豆(大 豆)	おろしにんにく 酒 パブリカ 粉 しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) ポークフ イオン(鶏・豚) ぬちまー す 花かつお	
		ぎょうざ		国産豚肉餃子(小麦・大 豆・豚)			
		白菜のごまじゃこあえ	ごま 三温糖	しらす	はくさい にんじん きゅうり シークワー サー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢 (小麦) ぬちまーす	
		くだもの			いよかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 543 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 17.4 g	炭水化物 79.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 19.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 101 g	
食育 の日	19 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		チムシンジ	じゃがいも	豚レバー 豚肉 赤みそ (大豆) 麦みそ(大豆)	にんじん だいこん に ら にんにく	酒 花かつお 豚がら(豚)	
		チキナーチャンプルー	大豆油	ポーク(豚・鶏) 厚揚 げ(大豆) 糸けすり	からしな キャベツ に んじん	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		手づくりぬちまーすちんすこう	小麦粉 ラード(豚) きびとう			ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 592 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 80.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 828 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 24.1 g	炭水化物 118.3 g	

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	20 (金)	牛乳		牛乳			揚げ② (小麦・大豆・豚)
		バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)				
		ベジタブルスープ	じゃがいも	鶏肉 白いんげん豆	にんにく にんじん たまねぎ はくさい セロリ	ぬちまーす こしょう チキン スープ (鶏) 豚がら (豚)	
		白身魚フライ	白身魚フライ (小麦・大豆) 大豆油				
		ナッツ入りコールスロー	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ (大豆) 三温糖		キャベツ にんじん きゅうり コーン あおう豆 (大豆)	コールスロードレッシング 酢 (小麦) ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 620 kcal	たんぱく質 26.2 g	脂質 24.8 g	炭水化物 71.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 737 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 29.9 g	炭水化物 85.3 g	
ナンカヌスク献立	24 (火)	牛乳		牛乳			
		ナージューシー	米 大豆油	豚肉	よもぎ からしな はくさい だいこん葉 さんとうさい こまつな ほうれんそう	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン (鶏・豚)	
		県産もずく入厚焼き玉子		県産もずく入厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆)			
		チデークニイリチー	大豆油	ちきあぎ (大豆)	島ニンジン にんじん キャベツ にら	しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす	
		いも	黄金芋				
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 497 kcal	たんぱく質 18 g	脂質 14.8 g	炭水化物 72.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 636 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.9 g	炭水化物 96.7 g	
十三祝い献立	25 (水)	牛乳		牛乳			
		赤飯	米	ささげ			
		イナムドゥチ	大豆油	豚肉 厚揚げ (大豆) カステラかまぼこ (大豆) 甘口白みそ (大豆) 白みそ (大豆)	こんにゃく 椎茸 青ねぎ	酒 ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		クーブイリチー	大豆油	豚肉 昆布 ちきあぎ (大豆)	にんじん 切干大根	酒 しょうゆ (小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 花かつお	
		紅白なます	グラニュー糖		だいこん にんじん	酢 (小麦) ぬちまーす	
		卒業祝いアイス (小6・中3のみ)	シークワーサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 546 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 80.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 707 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17 g	炭水化物 108.6 g	
受験生応援献立	26 (木)	牛乳		牛乳			揚げ③ (小麦・大豆・豚)
		麦ごはん	米 大麦				
		勝つカレー	大豆油 じゃがいも 黄金芋 小麦粉	鶏肉 白花生 白いんげん豆	ウージパウダー にんじん たまねぎ ビーマン	おろしにんにく カレー粉 白ワイン (ゼラチン) パースト チャツネ (りんご) カレールウ (小麦・牛・鶏・大豆) ウスターソース チキンスープ (鶏)	
		チキンカツ	大豆油	ささみカツ (鶏・小麦・大豆)			
		ガルバンゾーサラダ	三温糖 オリーブ油	ひよこ豆 レッドキドニー ハム (豚・大豆)	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ (小麦・大豆) リンゴ酢 (りんご) 酢(小麦) ぬちまーす	
		いよかんゼリー	いよかんゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 722 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 23.3 g	炭水化物 106.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 988 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 28.9 g	炭水化物 149.7 g	
	27 (金)	牛乳		牛乳			
		めん	中華めん (小麦・大豆)				
		ぬちまーすラーメン	汁 大豆油 ごま油	豚肉 なんと (大豆)	にんじん キャベツ たけのこ もやし こまつな 白ねぎ きくらげ コーン	おろしにんにく おろししょうが 酒 こしょう しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお 豚がら (豚)	
		鶏肉と大根の煮物	大豆油 三温糖	鶏肉 桜島どり肉だんご (小麦・大豆・鶏) 厚揚げ (大豆)	だいこん にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ (小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお 豚がら (豚)	
		カルフィッシュ	でん粉 さとう 米粉	片口いわし			
		手作りチョコケーキ (中学3年生のみ)	小麦粉 きびとう こめ油 粉糖	豆乳 (大豆)		ココア ベーキングパウダー	
		フルーツ盛り合わせ (中学3年生のみ)			オレンジ パインアップル トンプソン いちご (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	1レギ - 536 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 19.5 g	炭水化物 61 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1レギ - 661 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 22.8 g	炭水化物 77.6 g	