

令和8年 2月の予定献立表



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。

中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内でのたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

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	24.0 g	21.7 g
中学校	830 kcal	41.5 g	27.7 g

こ ん だ て	2(月) ●節分献立 トマトオムレツ コーンピラフ ブロッコリーサラダ	3(火) ●節分献立 せつぶんまめ てまきのり キャベツのゆかりあえ なつとうみそごはん だいこんじる	4(水) コッペパン(津小・南小) きなこあげぱん(中小・中大) クラムチャウダー	5(木) オレンジ ごはん	6(金) べにいも みそラーメン(めん) きりぼしだいこんのあえもの みそラーメン(しる)
	欠食:中小5年生	MILK	MILK	MILK	MILK
こ ん だ て	9(月) ●カルシウムたっぷり てづくりチーズスcone ポークブルゴギ ごはん	10(火) ●欠食:中学校 ごまじやこあえ ちくわのいそべあげ ごはん	11(水) MILK	12(木) ●欠食:中小5年生 バナナ ウカライリチー	13(金) ハートのハンバーグ ケチャップライス マカロニサラダ
	MILK	MILK	MILK	MILK	MILK
こ ん だ て	16(月) さかなのカレー やき にしょくいものたきこみごはん キャベツとにらのいためもの	17(火) ●旧正月献立 てづくりちんすこう せんぎりイリチー ^{くろまい} ごはん	18(水) パンサンスー	19(木) ●琉球料理・食育の日献立 だいこんのウサチー ^{やきししゃも} ごはん	20(金) ●欠食:中中2年 てづくりこくとうきなこビーンズ もずくどんごはん
	MILK	MILK	MILK	MILK	MILK
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日	24(火) オレンジ レバニラいため ごはん	25(水) シーキュワーサーソルベ(小6・中3のみ) こざかなのからあげ クファジューシー デークニーイリチー	26(木) キヤベツいりひらつくね カレーうどん こんさいサラダ	27(金) コッペパン(中小・中大) ラタトゥイユ きなこあげぱん(津小・南小) しろはなまめスープ
	MILK	MILK	MILK	MILK	MILK
こ ん だ て	今月の行事食		●2月17日(火)「旧正月献立」 旧正月とは、新暦の正月とは別に旧暦の元旦に家族の健康や家内安全を祈願する行事です。今日は沖縄のお祝い料理、中身汁と千切りイリチー、そしてリクエストにもあがった手作りちんすこうが登場しますよ♪		
	●2月19日(木)「琉球料理の日&食育の日献立」 毎月第3木曜日は、「琉球料理の日」、そして毎月19日は食育の日です。今日の献立に琉球料理のチムシングジが出ています。チムシングジには鉄分豊富なレバーが入っていますよ♪また、ししゃもには、カルシウムが豊富に含まれていますよ!たくさん食べて、健康な体をつくろう★				
こ ん だ て	かぜ予防をしっかり! <p>手洗い しっかり食べる よく寝る</p>				
	受験生! <p>がんばれ</p>				

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

2026年2月

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつきます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
2	月	牛乳 ヨーンピラフ	鶏肉	米,麦,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,コーン,グリーンピース,マッシュルーム,にんにく	白ワイン,チキンブイヨン(鶏肉),シママース,こしょう
		プロッコリー・サラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖	プロッコリー,カリフラワー,きゅうり,にんじん	シークワーサー果汁,粒入りマスター酢
		トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵・大豆・鶏肉)			
3	火	牛乳 ごはん		米		
		大根汁	鶏肉,油揚げ(大豆)		だいこん,にんじん,こまつなしいたけ,しょうが	しょうゆ,シママース,花かつお
		キャベツのゆかりあえ	ちくわ,しらす干し	三温糖	キャベツ,きゅうり,もやし	シママース,酢,しょうゆ,ゆかり
		納豆みそ	納豆(大豆),ツナ,糸削り	三温糖,サラダ油(大豆)	しょうが	赤みそ,甘口白みそ,みりん
		手巻きのり	手巻きのり			
4	水	牛乳 コッペパン(津小・南小)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		きな粉揚げパン(中小・中中)	きな粉(大豆),スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆),黒糖,三温糖		
		クラムチャウダー	あさり,鶏肉,スキムミルク(乳)	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,バセリ	白ワイン,ホワイトウ(小麦・乳・大豆・牛肉・鶏肉),豚だし骨(豚肉),こしょう,シママース
		キャベツときのこのソテー	豚肉	サラダ油(大豆)	キャベツ,プロッコリー,にんじんしめじ,たまねぎ,にんにく,パジル	しょうゆ,シママース,こしょう
5	木	牛乳 ごはん		米		
		県産マグロの魚汁	まぐろ		だいこん,島にんじん,こまつな,しょうが,にんにく	酒,赤みそ,白みそ,花かつお
		フータシヤー	卵,豚肉	麩(小麦・大豆),サラダ油(大豆)	キャベツ,もやし,にんじん,からしな	しょうゆ,酒,シママース,こしょう
6	金	牛乳 みそラーメン 麺		中華めん(小麦・大豆)		
		みそラーメン 汁	豚肉なると	ごま油(ごま)	コーン,もやし,白菜,にら,長ネギ,しょうが,にんにく	酒,しようゆ,白みそ,赤みそ,オイスター醤,豚だし骨(豚肉),豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご),花かつお
		切り干大根のあえもの	ちくわ	三温糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,切干したいこん	酢,しようゆ
		紅芋ごまだ福		紅芋ごまだ福(ごま・豚肉・牛肉・大豆),サラダ油(大豆)		
9	月	牛乳 ごはん		米		
		わかめスープ	わかめ,あさり,豆腐(大豆)	ごま油(ごま),片栗粉	大根,にんじん,長ネギ	しょうゆ,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお
		ポークブルコギ	豚肉	サラダ油(大豆),三温糖,ごま油(ごま),片栗粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こんにゃく,ビーマン,にんにく	酒,しようゆ,みりん,オイスター醤,シママース
		手作りチーズスコーン	スキムミルク(乳),チーズ(乳),豆乳(大豆)	小麦粉,三温糖,オリーブ油		ベーキングパウダー
10	火	牛乳 ごはん		米		
		豆乳豚汁	豚肉,油揚げ(大豆),豆乳(大豆)	さといも,じゃがいも	大根,島にんじん,ごぼう,こんにゃく,長ネギ,しいたけ	赤みそ,白みそ,花かつお
		ごまじゃこ和え	しらす干し	白いりごま,三温糖	プロッコリー,コーン,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
12	木	牛乳 ごはん		米		
		クーリジシ	豚肉,黄色かまぼこ(大豆),卵		大根,こんにゃく	豚だし骨(豚肉),花かつお,豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご),しようゆ,シママース
		ウカライリチー	豚肉,おから(大豆),チキアギ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,もやし,木くらげ,にら	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお
		バナナ			バナナ	
13	金	牛乳 ケチャップライス	鶏肉	米,麦,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,コーン,にんにく,バジル	白ワイン,トマトソース(大豆),トマトジュース,ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉),シママース,こしょう
		マカロニサラダ	ツナ,大豆	マカロニ(小麦),三温糖,エッグケアマヨネーズ(大豆)	きゅうり,にんじん,キャベツ,あお豆(大豆),コーン	りんご酢(りんご)しようゆ
		ハートのハンバーグ	ハートのハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
16	月	牛乳 2色芋の炊き込みごはん	鶏肉,油揚げ(大豆)	米さつまいも,紅イモ,サラダ油(大豆)	しいたけ,にんじん,あお豆(大豆)	しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		キャベツとニラの炒め物	豚肉,厚揚げ(大豆)	サラダ油(大豆)	キャベツ,にら,にんじん,たまねぎ,木くらげ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,シママース,こしょう
		魚のカレー焼き	さば	三温糖	しょうが	しょうゆ,カレー粉,みりん,酒
17	火	牛乳 黒米ごはん		米,黒米		
		中身汁	豚中身,豚肉		こんにゃく,しいたけ,ねぎ,しょうが	しょうゆ,酒,シママース,豚だし骨(豚肉),花かつお
		千切イリチー	昆布,豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	だいこん,こんにゃく	しょうゆ,みりん,シママース,花かつお
18	水	牛乳 ごはん		米		
		麻婆豆腐	豆腐(大豆),豚肉,豚レバー,大豆	サラダ油(大豆),三温糖,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,たまねぎ,しいたけ,たけのこ,にら,しょうが,にんにく	シママース,赤みそ,テンメンジャン(小麦・ごま・大豆),しようゆ,豆板醤,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		パンサンスー		綠豆はるさめ,白いりごま,三温糖,ごま油(ごま)	にんじん,きゅうり,大根	酢,しようゆ
19	木	牛乳 ごはん		米		
		チムシジ	豚肉,豚レバー	じゃがいも	大根,島にんじん,にら,にんにく,しょうが	赤みそ,白みそ,花かつお
		大根のウサチー	糸削り	白いりごま,三温糖	きゅうり,大根,にんじん	しょうゆ,酢
20	金	牛乳 ごはん		米		
		きのこのみそ汁	豆腐(大豆)		しめじ,えのき,大根,にんじん,しいたけ,こまつな	花かつお,赤みそ,白みそ
		もずく丼	もずく,豚肉,大豆	三温糖,片栗粉,サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,赤ビーマン,あお豆(大豆),コーン,しようとが,にんにく	酒,みりん,しようゆ,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		手作り黒糖きなこピーンズ	大豆,きな粉(大豆)	黒糖,三温糖		
24	火	牛乳 ごはん		米		
		春雨スープ	鶏肉,あさり	緑豆はるさめ,ごま油(ごま),片栗粉	にんじん,はくさい,長ネギ,こまつな,しいたけ	しょうゆ,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		レバニラいため	豚レバー,豚肉	サラダ油(大豆),三温糖,片栗粉	もやしたまねぎ,にんじん,にら,にんにく,しょうが	酒,オイスター醤,しようゆ,シママース,こしょう
25	水	牛乳 カフジューシー	豚肉,チキアギ(大豆),昆布	米,サラダ油(大豆)	にんじん,にら,しいたけ	花かつお,シママース,しようゆ,みりん,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
		デークニーアイチー	豚肉,白かまぼこ(大豆),昆布	三温糖,サラダ油(大豆)	大根,にんじん,こんにゃく,こまつな	しようゆ,みりん,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),花かつお
		小魚のから揚げ	小魚スプラット	片栗粉,サラダ油(大豆)		シママース,ガーリックハウダー
		シークワーサーソルベ(小6・中3のみ)		シークワーサーソルベ		
26	木	牛乳 カレーラン	鶏肉なると	うどん(小麦),サラダ油(大豆)	にんじん,たまねぎ,白菜,しいたけ,しめじ,こまつな,長ネギ	しょうゆ,カレー粉,シママース,カレール(小麦・牛肉・鶏肉・大豆),チキンブイヨン(鶏肉),花かつお
		根菜サラダ		さつまいも,練り白ごま,三温糖,エッグケアマヨネーズ(大豆),白すりごま	ごぼう,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢
		キャベツ入り平づくね	キャベツ入り平づくね(鶏肉・豚肉)			
27	金	牛乳 コッペパン(中小・中中)		コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		きな粉揚げパン(津霸小・南小)	きな粉(大豆),スキムミルク(乳)	コッペパン(小麦・乳・大豆),サラダ油(大豆),黒糖,三温糖		
		白花豆スープ	鶏肉,白いんげん豆	麦,じゃがいも,片栗粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,バセリ	シママース,こしょう,豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご),豚だし骨(豚肉)
		ラタトゥイユ		オリーブ油,三温糖	なす,とうがん,赤ビーマン,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	トマトブイヨン,ケチャップ,シママース,こしょう,チキンブイヨン(鶏肉),しようゆ

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

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

2. 症状説明の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。

3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。

4. 調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することがあります。

5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

6. 海産物には、えび・かにの混入の可能性があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

令和7年度



中城村学校給食共同調理場

さむ きび ひ づ
じき りゅうこう
かんせんしょう よぼう がいしゅつじ しょくじまえ
まだ、寒さが厳しい日が続きますね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の
てあら こうかてき からだ うご じゅうぶん すいみん えいよう しょくじ あさ ひる ゆう しょくた
手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝・昼・夕の3食を食べて
からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高めましょう。

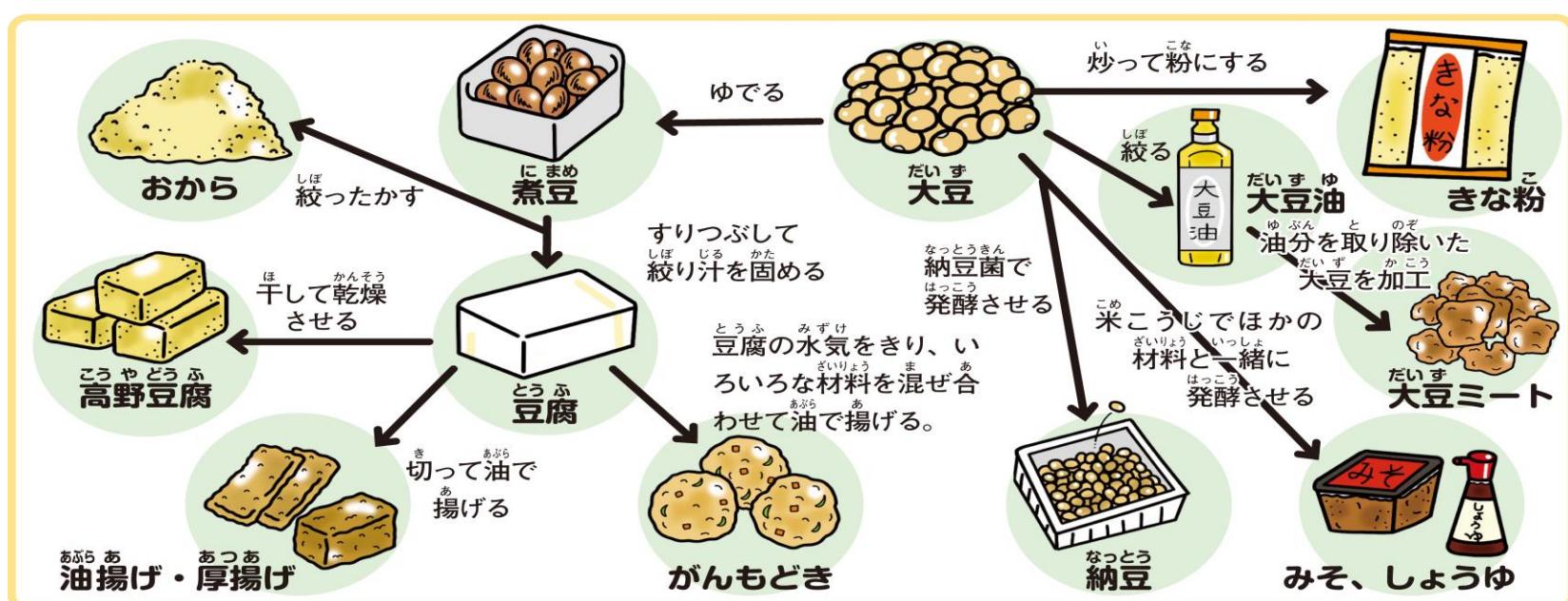
福は内、 鬼は外!



りっしん ぜんじつ おこな せつぶん
「立春」の前日に行われる「節分」は、
古代中国の行事が日本に伝わり、かたち
を変えたものです。現在では春を迎える
大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

まきには、炒った大豆がよく使われています。良質なたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に
含まれています。昔から、大豆の豊富な栄養を最大限に活かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



中城共同調理場レシピ カルシウムたっぷり チーズスコーン



【材料】5人分（目安）

小麦粉···65 g
ベーキングパウダー···3 g
スキムミルク···16 g
砂糖···26 g
粉チーズ···18 g
固体チーズ···18 g
無調整豆乳···27 g
オリーブオイル···20 g

【作り方】

- 小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・砂糖・粉チーズをふるいにかける。
※ふるいがない場合は泡立て器などで軽く混ぜてだまを取り除くだけでもOKだよ♪
- ①に固体チーズをカット、もしくはちぎって入れる。
- ②にオリーブオイルを入れて混ぜて、なじんだらそのあと豆乳をいれてひとまとめにする。
- 好きな形にカット、形成し、170°Cの15分オーブンで焼いたら完成。