



*材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
*魚や肉にはほねがついていることがありますので、よくかんで気をつけて食べましょう

食品群	体内ではたらく
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	体の調子をとのえる

こ ん だ て	南城市産の食材		中3特別メニュー		1(木)	2(金)節分の日献立(2/3)	
	○きゅうり ○ピーマン		・牛乳 ・通常の献立のスープ ・揚げパン2種(きなこ・ココア) ・ハンバーグのソースかけ ・ポテトフライ ・くだもの (いちご/パイナップル/ぶどう/オレンジ)	★フルーツ ポテトフライ ハンバーグのソースかけ ★あげパン 通常のスープ	チキンとパンネのクリーム煮 あげパン(大里地区) コッパン(佐敷・知念・玉城地区)	牛乳 手作り黒糖ピーンズ いわし生姜煮 ごはん につけ	牛乳 あつあげぶたにく 大豆 ポーク こんぶ 牛乳 だっしふんにゅう ぶたにく いわししょうがに ポール天 こめ 黒糖 さとう だいたず油
	あか	あか	あか	あか	あか	あか	あか
	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)旧正月献立(2/10)		
	和風サラダ 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ごはん さかな汁	★白玉ポンチ ★ハヤシライス ごはん	弁当の日	中華ポテト チャプチェ風 ごはん わかめスープ	オレンジ 千切りいため 黒米ごはん ソーキじる		
あか	あかうお とうふ 赤みそ かにかま 牛乳 とうふハンバーグ	ぎゅうにく 牛乳 だっしふんにゅう	牛乳	ぶたにく わかめ 牛乳 ちくわ	ぶたソーキ チキアギ ぶたにく 牛乳 こんぶ		
みどり	きゅうり しょうが だいこん コーン にんじん なげねぎ えのきたけ しめじ	たまねぎ コーン にんじん シークワサー パイン みかん缶 もも缶 マッシュルーム ウージパウダー グリーンピース		キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんじん なげねぎ ピーマン もやし えのきたけ きくらげ たけのこ	しょうが だいこん にんじん 千切大根 こんにゃく オレンジ		
こ ん だ て	12(月) 建国記念日 振替	13(火)	14(水)バレンタインデー献立	15(木)琉球料理の日	16(金)玉中3年特別メニュー		
	★プリン ★そばろ ごはん あかだし	ぎょうざ(小1つ、中2つ) 八宝菜 ごはん	★アイスクリーム ★カレーピラフ 野菜コロッケ	たんかん やさしいため めんを入れて食べて ★おきなわそば	いちごミックスジャム トマトミートオムレツ コッパン クリームシチュー		
あか	とうふ ぶたにく だいたず 白みそ わかめ あさり たまご 牛乳 赤だし	なると ぶたにく とうふの卵 牛乳 ぎょうざ	とりにく 牛乳 無塩せきウインナー 野菜コロッケ	とうふ ぶたにく ツナ缶 牛乳 かまぼこ	トマトミートオムレツ 無塩せきベーコン とりにく だっしふんにゅう 牛乳		
みどり	こまつな しょうが にんじん えのきたけ インゲン	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほうきさい きくらげ ヤングコーン たけのこ	たまねぎ コーン にんじん ピーマン マッシュルーム	キャベツ しょうが にんじん ねぎ もやし たんかん いら	いちごミックスジャム じゃがいも マーガリン こむぎ コッパン だいたず油		
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)佐敷・知念中3年特別メニュー	23(金) 天皇の誕生日		
	タルタルソース チキン南蛮 ごはん すまし汁	にんじんしりしり ごはん すまし汁	アーモンド和え ごはん 豚どん	ミートボール なかよしパン チキンと野菜のにこみ	天皇の誕生日		
あか	とうふ ぶたにく だいたず 白みそ わかめ あさり たまご 牛乳 赤だし	かつお節 ツナ缶 とりにく たまご 牛乳 わかめ	ぶたにく とりさきみ 牛乳	ミートボール とりにく だいたず 牛乳			
みどり	こまつな しょうが にんじん えのきたけ インゲン	こまつな だいこん たまねぎ いら にんじん えのきたけ シークワサー 果汁	糸こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ピーマン たけのこ こまつな	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 ウージパウダー いんげん			
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)大里中3年特別メニュー	29(木)	今日の欠食(予定)		
	さつまポテト きんぴられんこん ごはん みそ汁	切干大根のごまあえ 鶏の塩麹焼き ★わかめごはん ゆし豆腐	スライスチーズ てりやきチキンパティ バーガーパン パンプキンスープ	キャベツ入り平つくね ごはん にくじゃが	今日の欠食(予定) 欠食なし		
あか	ぶたにく とりにく 白みそ わかめ 牛乳 かまぼこ	とりにく ゆし豆腐 とりさきみ アーサー 牛乳 わかめ	無塩せきベーコン スライスチーズ 牛乳 だっしふんにゅう てりやきチキンパティ	油揚げ ぶたにく 牛乳 キャベツ入り平つくね			
みどり	れんこん こんにゃく こまつな だいこん にんじん	切干大根 にんじん ねぎ もやし こまつな	かぼちゃ たまねぎ にんじん あお豆	グリーンピース たまねぎ にんじん こんにゃく			

※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「献立表(アレルギー)」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ください