

2月 献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

久しぶりの給食再開となりました。安全安心な給食が届けられるよう努めていきます。

まだまだ寒い日が続きそうですが、しっかり朝ごはんを食べて登校できていますか？脳は寝ている間も働いているため朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

今月の給食に使用する 名護市産の食材

米・卵・鶏肉・豆腐・きゅうり・にら
トマト・ねぎ・じゃんぼいんげん
キャベツ・大根・シークワーサー果汁

学校給食では名護市産、県産食材を積極的に活用し給食を提供しています。

献立名

献立名

献立名

献立名

献立名

7(月)

牛乳

サーターアンダギー / クーブイリチー

赤飯 / なかみ汁

十三祝いになんだ献立

8(火)

黄桃

牛乳

魚のごま風味焼き / 切干大根の和え物

菜じゅうし

ナンカヌスクになんだ献立

9(水)

牛乳

こんにやくサラダ

もずく丼

麦ごはん / ぜんざい

10(木)

たんかんジャム

牛乳

鶏肉とアーモンドのソテー / キャベツサラダ

コッパン / シャンピニオンスープ

11(金)

建国記念の日

14(月)

牛乳

チョコバナナケーキ

ドライカレー

麦ごはん / 花野菜サラダ

15(火)

みかん

牛乳

ちくわのオープン焼き / ナムル

キムチチャーハン

16(水)

牛乳

さばの竜田揚げ / キャベツのレモン和え

麦ごはん / 根菜のごま汁

17(木)

焼きショコラ

牛乳

グラタン / 海藻サラダ

黒糖パン / 白菜スープ

18(金)

チーズ

牛乳

フライドポテト

スパゲティミートソース / カラフルサラダ

21(月)

牛乳

大豆とカエリの蜜がらめ

タコライス / アーサ汁

22(火)

みかん

牛乳

豆腐のチリソース / バンサンスー

中華ライス

23(水)

天皇誕生日

24(木)

ミニケチャップ

牛乳

スクランブルエッグ / コールスローサラダ

コッパン / ビーフシチュー

25(金)

塩ちんすこう

牛乳

きびなごシークワーサーかけ / 梅肉和え

焼きうどん

28(月)

牛乳

鯖の塩焼き / もやし炒め

麦ごはん / たまご入りみそ汁

今月の無償提供食材

2月17日(木) 『焼きショコラ』

2月25日(金) 『塩ちんすこう』

(県産お菓子の魅力発信事業)

寒い時期にも... 水分補給が大切です!

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に!