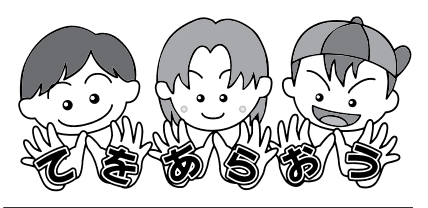


豊見城小	529人	豊見城中	857人
とよみ小	755人	長嶺中	669人
長嶺小	574人	伊良波中	810人
座安小	409人		
上田小	1,239人		
伊良波小	679人		
豊崎小	784人		
合計		7,305人	

平成27年 豊見城市立学校給食センター ☎850・4585

2月の予定献立表



学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校		640kcal	24.0g	20.3g
中学校		820kcal	30.0g	29.6g

卵…卵	乳…乳及び乳製品	牛…牛	ア…ア	サリ	リ…りんご
鶏…鶏	肉	ご…ご	豆…大	豆	エ…エ
マ…マンゴー	豚…豚	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ
パ…パイン	さ…さ	バ…バ	さ…さ	ば	カ…カ

材料と体内でのたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

2月は寒さが一番厳しい時期です。寒くなってくると風邪やインフルエンザが流行します。外から帰った時や食事前には必ず手洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

★給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします★

2月 ※牛乳の栄養！

◎成長期に大切な牛乳の栄養について知る。
・牛乳の栄養素と働きについて
・乳製品の種類について(チーズ、ヨーグルト等)

牛乳は栄養がいっぱい！

- エネルギーのもとになる炭水化物
- 骨をつくるカルシウム
- 体をつくるたんぱく質
- 病気から体を守る免疫機能
- 目や皮ふをじょうぶにするビタミンA



<p>2月 島人参炒め 鶏肉と大根汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、昆布、厚揚げ、ベーコン 黄 米、大豆油 緑 大根、にんじん、パクチョイ、しょうが、島人参、しめじ、にんにく</p>	<p>3火 節分豆 パイイリチー 手巻きのり かまぼこ 卵やき ちらし寿司</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、卵、ツナ、油あげ、かまぼこ、のり、節分豆 黄 米、大豆油、里芋、砂糖 緑 人参、大根、長ねぎ、パイイ、しいたけ、にら、たけのこ、れんこん、かんぴょう</p>	<p>4水 フルーツヨーグルト チキンカレー 麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ヨーグルト 黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン、ゼリー、小麦粉、大豆油、生クリーム、ナタデココ 緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、黄桃、パイン、みかん</p>	<p>5木 ミニトマト 納豆みそ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ポーク、ボール天、昆布、厚揚げ、ツナ、みそ、納豆 黄 米、大豆油、三温糖 緑 大根、にんじん、いんげん、こんにゃく、ミニトマト</p>	<p>6金 いんげんソテー コッパン 揚げパン 揚げパン</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、ウインナー、ミートボール 黄 パン、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム 緑 ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、いんげん、しめじ</p>
<p>9月 大学芋 マーボー大根 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、とうふ、みそ 黄 米、大豆油、ごま油、ごま、でんぷん、さつまいも、三温糖 緑 大根、にんじん、たまねぎ、にら、干しいたけ、たけのこ、しょうが</p>	<p>10火 タンカン きんぴらごぼう みそ汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、みそ 黄 米、じゃがいも、大豆油、ごま、ごま油、三温糖 緑 にんじん、山東菜、しめじ、ごぼう、こんにゃく、タンカン</p>	<p>12木 ドライカレー 春雨スープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、ハム、豚肉、大豆、鶏肉 黄 米、春雨、大豆油、小麦粉、パン粉 緑 にんじん、たまねぎ、ピーマン、水菜、マッシュルーム、にんにく</p>	<p>13金 ミニ肉まん 焼きそば 白身魚フライ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、チキアギ、ホキ 黄 中華めん、大豆油、パン粉、小麦粉、でんぷん、砂糖、ラード 緑 にんじん、キャベツ、たまねぎ、にら、もやし</p>	
<p>16月 ドレッシング 温野菜サラダ ピラフ わかめスープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、とうふ、ちくわ、わかめ 黄 米、大豆油、マーガリン、ドレッシング 緑 ごぼう、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン</p>	<p>17火 れんこんチップス 大根のそぼろ煮 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、こうや豆腐、ポーク、厚揚げ 黄 米、大豆油、三温糖、小麦粉、でんぷん 緑 大根、グリーンピース、パクチョイ、にんじん、れんこん、しょうが</p>	<p>18水 ぜんざい コッパン ほうれん草のクリーム煮 ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、金時豆 黄 パン、じゃがいも、マーガリン、麦、黒糖、小麦粉、三温糖、生クリーム、白玉もち 緑 マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、にんにく</p>	<p>19木 タンカン からし菜炒め なかみ汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豚中身、ツナ、ベーコン、厚揚げ 黄 米、大豆油 緑 干しいたけ、こんにゃく、しょうが、にんじん、もやし、からし菜、タンカン</p>	<p>20金 ぶりおろし煮 すき焼き風煮 ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、とうふ、ぶり 黄 米、三温糖、大豆油、砂糖、でんぷん 緑 しらたき、にんじん、白菜、長ねぎ、パクチョイ、大根</p>
<p>23月 ひじき炒め ミニトマト 魚そうめん汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、魚そうめん、もずく、大豆、うず揚げ、豚肉、ベーコン、ひじき、チキアギ 黄 米、三温糖、大豆油 緑 にんじん、水菜、こんにゃく、ミニトマト</p>	<p>24火 キャベツサラダ ピーフストロガノフ 麦ごはん</p> <p>赤 牛乳、牛肉、わかめ、脱脂粉乳 黄 米、ドレッシング、麦、大豆油、小麦粉、マーガリン、生クリーム 緑 マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり</p>	<p>25水 蒸しケーキ にんじんシリシリ チムシンジ ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豚レバー、みそ、ツナ、ベーコン、卵 黄 米、じゃがいも、大豆油、小麦粉、黒糖 緑 にんじん、ねぎ、にら</p>	<p>26木 春巻き たきこみごはん けんちん汁 ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、チキアギ、ひじき、とうふ 黄 米、大豆油、里芋、小麦粉、でんぷん 緑 にんじん、しいたけ、ねぎ、大根、長ねぎ、たまねぎ、ピーマン、なす</p>	<p>27金 タコライス スライスチーズ 鶏肉と野菜のスープ ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、タコスミート、チーズ 黄 米、大豆油 緑 大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、ピーマン、トマト</p>

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。