

豊見城幼	105	ゆたか幼	154	豊崎小	913
とよみ幼	113	豊見城小	569	ゆたか小	628
長嶺幼	70	とよみ小	725	豊見城中	850
座安幼	116	長嶺小	564	長嶺中	624
上田幼	94	座安小	465	伊良波中	809
伊良波幼	77	上田小	764	給食センター	50
豊崎幼	127	伊良波小	710	合計	8,527

平成30年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

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。



学校給食の栄養基準量	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

②…アレルギー対象原材料を含みます。

卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ゼ…ゼラチン	や…やまいも	ご…ごま	マ…マンゴー	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉			か…かぶ・ナツメ	マ…マンゴー	パ…パイナップル	豚…豚肉	イ…イカ
			も…もも	パ…パイナップル		さ…さば	カ…カニ

材料と体内でのたらしき	
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月の指導目標:牛乳の栄養》

牛乳には、人の体に必要な栄養素がとてもバランスよく入っています。特に牛乳は「カルシウム」の量がとても豊富です。カルシウムは骨をつくるのに最も大切な栄養素ですが、日本人の食事にはカルシウムが不足しているといわれています。特に成長期のみなさんは、丈夫な骨をつくるためには、カルシウムをしっかりとることが大切です。また、牛乳にはカルシウムだけでなく他にもいろいろな栄養素が含まれています。

<p>たんぱく質</p> <p>血や肉をつくる働きをする</p>		<p>カルシウム</p> <p>骨や歯をつくる</p>
<p>ビタミンA</p> <p>目や皮ふの健康を保つ</p>		<p>ビタミンB2</p> <p>血や肉をつくる働きをする</p>

2月3日は節分の日

節分の日「鬼は外～!福は内～」といって、豆まきをして鬼をはらって、1年の健康や無事を祈る行事です。

豆まきに欠かせない「大豆」には肉や魚と同じように、たんぱく質が多く含まれています。

大豆は「畑のお肉」とも呼ばれていて、昔から日本人に親しまれてきた食品です。大豆はそのまま料理にも使われますが、食べ物や調味料などいろいろな食品にも変身します。

献立	材料
1(木) ぶたどん、きのこのみそ汁、ごはん	牛乳、豚肉、大豆、小麦
2(金) ぎょうのうま煮、節分豆、ごはん、吉野汁	牛乳、豚肉、大豆、小麦
赤	牛乳、うすあげ、みそ、豚肉
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぶん
緑	しめじ、えのき、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき、チンゲンサイ、たけのこ、にんにく、しょうが

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>5(月) 大根のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん、もずくのみそ汁</p> <p>赤: 牛乳、もずく、うすあげ、みそ、鶏肉、あつあげ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑: えのき、ねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、しょうが</p>	<p>6(火) エリンギのソテー</p> <p>キャラメル揚げパン(中学校)</p> <p>野菜スープ</p> <p>赤: 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン</p> <p>黄: 小麦粉、砂糖、ショートニング、ミルク(キャラメル)、三温糖、大豆油</p> <p>緑: キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、グリーンアスパラ、赤ピーマン、コーン</p>	<p>7(水) ピーマンと牛肉炒め</p> <p>ごはん、白菜とワンタンスープ</p> <p>赤: 牛乳、牛肉</p> <p>黄: こめ、ワンタン、大豆油、三温糖、でんぶん</p> <p>緑: にんじん、チンゲンサイ、白菜、干しいたけ、しょうが、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく</p>	<p>8(木) フルーツポンチ</p> <p>ごはん、冬野菜カレー</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、黒豆</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、大豆油、小麦粉、マギー、生クリーム、カクテルゼリー</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、かぼちゃ、にんにく、パイン、みかん、もも、スッキーニ、ナタデココ</p>	<p>9(金) からしな炒め</p> <p>ごはん、ゆし豆腐</p> <p>赤: 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、麩、ツナ</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: ねぎ、からしな、にんじん、もやし</p>
<h2>振替休日</h2>				
<p>13(火) 冬瓜のそぼろ煮</p> <p>ごはん、鶏ごぼう汁</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、あつあげ</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、でんぶん</p> <p>緑: ぎょう、にんじん、こんにゃく、長ねぎ、とうがん、ごまつな</p>	<p>14(水) キャベツのアーモンド和え</p> <p>千草焼</p> <p>さつま汁</p> <p>赤: 牛乳、鶏肉、うすあげ、みそ、ちくわ、たまご、チーズ</p> <p>黄: こめ、さといも、アーモンド、三温糖、大豆油、砂糖、でんぶん</p> <p>緑: にんじん、だいこん、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草</p>	<p>15(木) 野菜の中華炒め</p> <p>ごはん、つくねと春雨のスープ</p> <p>赤: 牛乳、つくね、豚肉</p> <p>黄: こめ、春雨、大豆油、三温糖、でんぶん</p> <p>緑: にんじん、パクチョイ、干しいたけ、生しいたけ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほうれん草、しょうが、にんにく</p>	<p>16(金) <旧正月メニュー></p> <p>クープイリチー</p> <p>タンカン</p> <p>いなもどち</p> <p>黒米ごはん</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、かまぼこ、白みそ、こんぶ</p> <p>黄: こめ、黒米、大豆油、三温糖</p> <p>緑: 干しいたけ、こんにゃく、にんじん、たけのこ、タンカン</p>	
<p>19(月) 島人参炒め</p> <p>ごはん、魚ソーメン汁</p> <p>赤: 牛乳、魚ソーメン、もずく、あつあげ、ベーコン</p> <p>黄: こめ、大豆油</p> <p>緑: にんじん、ねぎ、島にんじん、きくらげ、にんにく、菜</p>	<p>20(火) 豆腐チゲ</p> <p>ごはん、わかめスープ</p> <p>赤: 牛乳、わかめ、鶏肉、とうふ、豚肉</p> <p>黄: こめ、ごま、ごま油、でんぶん、大豆油、三温糖</p> <p>緑: だいこん、にんじん、長ねぎ、白菜、チンゲンサイ、きくらげ、えのき、しょうが、にんにく</p>	<p>21(水) コロコロサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>なかよしパン</p> <p>ほうれん草のクリーム煮</p> <p>赤: 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、チーズパウダー、ムシドキドニー、ガルシソー、マローファットピース</p> <p>黄: 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油、マギー、生クリーム、切干わかめ、ブルーベリージャム</p> <p>緑: ほうれん草、白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、きゅうり、黄ピーマン、トマト</p>	<p>22(木) ひじき炒め</p> <p>鶏のからあげ(中3のみ)</p> <p>じゃがいもみそ汁</p> <p>赤: 牛乳、うすあげ、みそ、ひじき、鶏肉、だいず</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、小麦粉</p> <p>緑: えのき、チンゲンサイ、こんにゃく、にんじん、もやし</p>	<p>23(金) パイン</p> <p>パインゼリー</p> <p>手作りふりかけ</p> <p>豚肉としらたき炒め</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、あつあげ、しらす干し、高野豆腐、糸けずり、刻みりの、青のり</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖、ごま</p> <p>緑: にんにく、糸こんにゃく、たまねぎ、にんじん、白菜、チンゲンサイ、パイン</p>
<p>26(月) そぼろ</p> <p>原宿ドック(中3のみ)</p> <p>大根のすまし汁</p> <p>赤: 牛乳、うすあげ、たまご、豚肉、鶏肉</p> <p>黄: こめ、大豆油、三温糖</p> <p>緑: だいこん、にんじん、長ねぎ、いんげん、しょうが</p>	<p>27(火) きびなごのからあげ</p> <p>五目ごはん</p> <p>クープジュシー</p> <p>うちなーみそ汁</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、三枚肉、こんぶ、油あげ、ポーク、とうふ、みそ、きびなご</p> <p>黄: こめ、大豆油、小麦粉、でんぶん</p> <p>緑: にんじん、干しいたけ、ねぎ、ぎょう、こんにゃく、たけのこ、えのき、チンゲンサイ、もやし</p>	<p>28(水) ヨーグルト和え</p> <p>ハヤシライス</p> <p>赤: 牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、マギー、小麦粉、大豆油、生クリーム、アーモンド</p> <p>緑: にんじん、たまねぎ、ジャガイモ、マッシュルーム、にんにく、もも、パイン、みかん、ナタデココ</p>	<p>～風邪予防に5つのポイント～</p> <p>2月は一年のうちで最も寒い時期を迎えます。空気が乾燥しやすくなり、風邪やインフルエンザが流行します。特に、受験生のみなさんは体調管理に気をつけましょう!!</p> <ol style="list-style-type: none"> ① バランスのよい食事を1日3食をきちんと食べる ② 外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする ③ 夜更かしはせず、十分な睡眠をとり生活リズムを整える ④ 外で元気に遊び、体力をつける ⑤ 教室や部屋の換気をし、空気を入れかえる 	

※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。