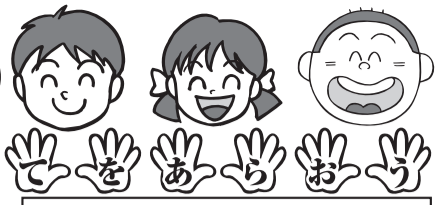


学校別内訳	ゆたか幼 167	豊崎小 917
とよみ幼 111	豊見城小 607	ゆたか小 673
長嶺幼 75	とよみ小 712	豊見城中 829
座安幼 114	長嶺小 544	長嶺中 624
上田幼 142	座安小 480	伊良波中 852
伊良波幼 82	上田小 771	給食センター 50
豊崎幼 114	伊良波小 724	合計 8,588

平成31年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

2月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

ア…アレルギー対象原材料を含みます。	ア…アーモンド	牛…牛	肉	ア…アサリ	り…りんご
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	豆…大豆	エ…エビ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小麦	ぜ…ゼラチン	か…かぶ	豚…豚肉	イ…イカ
鶏…鶏肉			も…もも	さ…さば	カ…カニ
					バ…バナナ

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 栄養目標

～ ミルクの栄養 ～

- ミルクの栄養と働き
 - カルシウムをふくむ食材
- 冬の寒さのなか、牛乳を飲むのがつらいですね。しかし、1番成長する時期であるみなさんにとって大事なカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。のこさず飲みましょう！

カルシウムは骨をつよくしたり、筋肉を収縮させたり、細胞の分裂に関与したり、私たちが生きるために重要な栄養素です。さらに牛乳などの乳製品は、カルシウムが多いだけではなく、ほかの食材と比べて、体に吸収しやすいんだよ！(^^)!

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳や乳製品、大豆や大豆製品、小松菜などの青菜

2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

大豆は栄養たっぷり!

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

2/7(木)は「トマトランチ」です!

JAの菜々畑さんが、豊見城産野菜をみなさんにもっと知ってほしい!食べてほしい!という思いで、きょうのミニトマトと、マーボートマトに使われているトマト・ほうれん草をいただきました。トマトには健康のために良い成分が含まれており、ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは「赤く熟したトマトをたくさん食べることで、健康な体になるので病院に行く必要がなくなり、医者の稼ぎが減ってしま大変困る。」という意味です。栄養たっぷりのトマトを食べて、病気にしらずの健康な体をつくりましょう!(*^^)V

1(金) 節分(2/3)	牛乳
たまご	たまご
すめし	大根のうまみ
赤	牛乳、豚肉、がんも、卵、納豆、のり
黄	こめ、でんぶん、大豆油、三温糖
緑	大根、にんじん、小松菜、あお豆、しょうが

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

4(月)	5(火) ソーファチ(旧正月)	6(水)	7(木) トマトランチ	8(金)
ちくぜんに いわしのつみれ汁 ごはん	たんかん せんぎりイリチー ごはん	ごまきなあげパン チリピーズ ごはん	ミニトマト ポークシューマイ ごはん	ひじきの彩りいため ホキのかず汁 ごはん
赤 牛乳、いわしつみれ、鶏肉	赤 牛乳、豚肉、乾燥昆布、かまぼこ、うすあげ	赤 牛乳、脱脂粉乳、あさり、鶏肉、高野豆腐、大豆、きん、青えんどう豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆、チーズ	赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、とうふ、みそ、ポークシューマイ	赤 牛乳、ホキ、うすあげ、みそ、鶏肉、ひじき、大豆
黄 こめ、三温糖、大豆油	黄 こめ、三温糖、大豆油	黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油	黄 こめ、大豆油、ごま、ごま油	黄 こめ、酒かす、三温糖、大豆油
緑 大根、にんじん、長ねぎ、しょうが、ごぼう、こんにやく、干し椎茸、あお豆	緑	緑 白菜、こまつな、にんじん、ヨソ、玉ねぎ、あお豆、にんにく	緑 大根、にんじん、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、たけのこ、しょうが、ミニトマト	緑 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、しょうが、こんにやく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン
11(月) 建国記念の日	12(火) ナンカヌスク(2/11)	13(水)	14(木)	15(金)
いわしのおかか煮 ごはん	ソムてんぷら ナージュシー ごはん	パピーチーズ チンジャオロース ごはん	フルーツ杏仁 ポークカレー きびごはん	ちゃんちゃん焼き えのきのすまし汁 ごはん
赤 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし	赤 牛乳、鶏肉、ちきあぎ、わかめ、ツナ、	赤 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆	赤 牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、鮭、みそ
黄 こめ、じゃがいも、三温糖、でんぶん	黄 こめ、大麦、三温糖、ごま油、大豆油、さつまいも、小麦粉、でんぶん	黄 こめ、でんぶん、ごま、ごま油、三温糖、大豆油	黄 こめ、もちきび、じゃがいも、マカリ、こむぎこ、大豆油、生クリーム、豆乳ゼリー	黄 こめ、大豆油、三温糖、バター
緑 白菜、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、白菜キムチ	緑 大根、にんじん、からしな、大根葉、レタス、よもぎ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、ヨソ	緑 白菜、にんじん、長ねぎ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、しょうが	緑 にんじん、玉ねぎ、あお豆、にんにく、みかん、黄桃、ナタデココ	緑 えのき、長ねぎ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ヨソ、にんにく
18(月)	19(火) タンナファクル(小中のみ)	20(水) ジュウカケチ(十六日祭)	21(木)	22(金)
いわしのおかか煮 ごはん	タンナファクル ごはん	さんかん マンクーグア ごはん	豚肉のごまみそ炒め わかめスープ ごはん	しょうがやき 根菜汁 ごはん
赤 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし	赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、もずく、豚肉、絹ごし豆腐、わかめ、みそ、卵	赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ	赤 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、みそ	赤 牛乳、鶏肉、豚肉
黄 こめ、じゃがいも、三温糖、でんぶん	黄 こめ、大豆油、こむぎこ、黒糖、大麦	黄 こめ、三温糖、大豆油	黄 こめ、でんぶん、ごま、ごま油、ねりごま、大豆油、三温糖	黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん
緑 白菜、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、白菜キムチ	緑 にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、えのき、ちんげん菜、長ねぎ、玉ねぎ、春菊	緑 こんにやく、干し椎茸、とうがん、しょうが、大根、にんじん、からしな、さんかん	緑 にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	緑 大根、にんじん、レタス、しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにやく、小松菜、ごぼう
25(月) ハチカケチ(二十日正月)	26(火)	27(水)	28(木)	中学3年生特別menu
マーナーちゃんぽん ごはん	そぼろ ごはん	りんごジャム ごはん	たいやき ごはん	☆2/25(月): ちんすこう、麦、豆、豚
赤 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、豚肉、ポーク、あつあげ、ちきあぎ	赤 牛乳、鶏肉、卵、豚肉、大豆、高野豆腐	赤 牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ツナ	赤 牛乳、豚肉、豆腐、ししゃも	☆2/26(火): うまかつてん、麦、豆、ご
黄 こめ、大豆油	黄 こめ、里芋、でんぶん、三温糖、大豆油	黄 こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、マカリ、大豆油、りんごジャム、アーモンド	黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉、たいやき、小麦粉	☆2/27(水): アーモンド、アモ
緑 ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、からしな、にんにく	緑 大根、にんじん、こんにやく、ねぎ、あお豆、しょうが	緑 かぼちゃ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、なのはな、キャベツ、カリフラワー	緑 にんにく、こんにやく、にんじん、白菜、パクチョイ、長ねぎ、しょうが	☆2/28(木): チーズ大福、乳、豆

中学3年生特別menu

☆2/25(月): ちんすこう、麦、豆、豚
 ☆2/26(火): うまかつてん、麦、豆、ご
 ☆2/27(水): アーモンド、アモ
 ☆2/28(木): チーズ大福、乳、豆

学校給食を食べるのもあとわずかですね。人生最後になるかもしれない給食を、日々味わって食べてください!

※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。