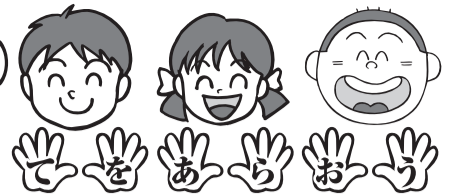


◇学校別内訳◇	豊崎小	953	
豊見城小	635	ゆたか小	684
とよみ小	709	豊見城中	860
長嶺小	551	長嶺中	632
座安小	507	伊良波中	845
上田小	792	給食センター	50
伊良波小	708	とよむ教室	12
		合計	7,926

令和2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	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

ア…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
 ビ…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 ぜ…ゼラチン
 鶏…鶏肉 ア…アーモンド 牛…牛肉
 や…やまいも ご…ごま 豚…豚さ
 かつ…かつしゅう 麦…マ…マンゴー パ…パイン

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。

カルシウムの働き

- ★骨や歯をつくる成分になります。
- ★ホルモンの分泌に役立ちます。
- ★血液の凝固に関係します。
- ★筋肉や神経の働きを調整します。

2月栄養指導目標 カルシウムをしっかりとりましょう

カルシウムが多い食品大集合!

牛乳は200mlあたり226mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

カルシウムの吸収率No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです

牛乳約40%
 野菜約19%
 魚(小魚)約33%

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

3(月) 節分豆 いわしのおかか煮 トーフチャンブルー ごはん

4(火) トウシビー献立 オレンジ クーピリチー 黒米ごはん

5(水) ココア揚げパン トマト入りりたまご 中華風コンスープ

6(木) 紅イモだんご 八宝菜 ごはん

7(金) フルーツポンチ 麦ごはん 冬野菜カレー

10(月) きんぴらごぼう ゆかりごはん ゆし豆腐

11(火) 建国記念の日

12(水) アスパラソテー ミニトマト コッパン 玄米チャウダー

13(木) 油みそ パイン缶 ごはん 大根のうま煮

14(金) きんかん ひじき炒め けんちん汁

17(月) 硬ジュシー 炊き込みごはん

18(火) ミルメーク 島人参イリチー イナムドウチ

19(水) タルタルソース 魚フライ チキンのトマト煮

20(木) 野菜のガーリックバター炒め 石狩汁

21(金) ソムクジアンダアギー もずく丼(具) みそ汁

24(月) 天皇誕生日振替休日

25(火) たんかん 県産アーサ入り卵焼き 千切りイリチー

26(水) ミニたい焼き ドライカレー 白菜とベーコンのスープ

27(木) 揚げ餃子甘酢あんかけ マーボ大根

28(金) そぼろ 魚ソーメン汁

赤	牛乳、豚肉、ちきあぎ、ツナ豆腐、いわし、大豆、おかか、あおさ	赤	牛乳、豚なかみ、豚肉、こんぶ、白かまぼこ	赤	牛乳、きな粉、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ、ウィンナー、脱脂粉乳	赤	牛乳、豚肉、なると、	赤	牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳、黒まめ
黄	こめ、大豆油、三温糖、もち米	黄	こめ、黒米、大豆油、三温糖、	黄	小麦粉、三温糖、でんぷん、ごま、ごま油、ミルメーク、大豆油、ショートニング	黄	こめ、大豆油、紅芋、餅粉、でんぷん、上白糖、ごま	黄	こめ、無あつぽん麦、小麦粉、じゃがいも、生クリーム、カクテルゼリー、マーガリン
緑	にんじん、きゃべつ、もやし、からしな、にんにく	緑	にんじん、干しいたけ、こんにゃく、しょうが、たけのこ、オレンジ	緑	にんじん、白菜、長ねぎ、とまと、青まめ、小松菜、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ	緑	にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、きくらげ、生しいたけ、しょうが、にんにく、ヤングコーン	緑	にんじん、ズッキーニ、ブロッコリー、スイートコーン、にんにく、みかん缶、もも缶、ナタデココ、玉ねぎ、青豆
赤	牛乳、豚にく、ゆし豆腐、アーサ、薄揚げ、ちきあぎ、	赤	牛乳、豚にく、白かまぼこ、うすあげ、あつあげ、ベーコン、みそ	赤	牛乳、鶏にく、ウィンナー、チーズ、脱脂粉乳、ベーコン	赤	牛乳、うす卵、鶏肉、ツナ、大豆、みそ、いとけずり、厚揚げ	赤	牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき、だいず、ちきあぎ、うすあげ、
黄	こめ、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	黄	こめ、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	黄	ショートニング、小麦粉、生クリーム、大豆油、玄米、じゃがいも、マーガリン	黄	こめ、三温糖、大豆油、	黄	こめ、大豆油、ごま油、三温糖、里芋、
緑	ごぼう、ねぎ、こんにゃく、にんじん、ざやいんげん、ゆかり	緑	ごぼう、ねぎ、こんにゃく、にんじん、ざやいんげん、ゆかり	緑	にんじん、玉ねぎ、スイートコーン、ブロッコリー、にんにく、しめじ、グリーンアスパラ、赤ピーマン、ミニトマト	緑	にんじん、大根、チンゲン菜、きくらげ、にんにく、しょうが、パイン、	緑	にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、ごぼう、青豆、きんかん、もやし
赤	牛乳、豚肉、豚三枚にく、うすあげ、みそ、こんぶ、豆腐、きびご、ひじき、鶏肉、三温糖、ごま、押し麦	赤	牛乳、豚にく、白かまぼこ、うすあげ、あつあげ、ベーコン、みそ	赤	牛乳、鶏肉、大豆、シーラ、脱脂粉乳	赤	牛乳、鮭、うすあげ、豚肉、絹あつあげ、みそ	赤	牛乳、ポークソーセージ、もずく、豚肉、みそ
黄	こめ、大豆油、小麦粉、でんぷん、三温糖、ごま、押し麦	黄	こめ、大豆油、ミルメーク	黄	小麦粉、パン粉、大豆油、水あめ、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、ショートニング	黄	こめ、大豆油、酒かす、バター、	黄	こめ、もちぎ、じゃがいも、三温糖、大豆油、でんぷん、マッシュポテト、紅イモ
緑	にんじん、干しいたけ、ねぎ、大根、小松菜、ごぼう、こんにゃく	緑	干しいたけ、こんにゃく、島にんじん、にんじん、しめじ、にんにくの葉	緑	人参、しめじ、キャベツ、トマト、青豆、にんにく、ピクルス、玉ねぎ、レモン果汁、赤ピーマン	緑	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、きゃべつ、もやし、ピーマン、赤ピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが、	緑	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、にんにく、スイートコーン、ピーマン、しょうが、
赤	牛乳、豚にく、豚三枚にく、白かまぼこ、こんぶ、たまご、あおさ、	赤	牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、だいず、高野豆腐、小豆	赤	牛乳、高野豆腐、とうふ、豚肉、みそ	赤	牛乳、魚ソーメン、もずく、豚肉、鶏肉、大豆、高野豆腐、鶏卵		
黄	こめ、大豆油、でんぷん	黄	こめ、大豆油、三温糖、こめ粉、でん粉、小麦粉	黄	こめ、でんぷん、三温糖、小麦粉、ごま油、大豆油、米粉	黄	こめ、三温糖、大豆油		
緑	にんじん、角切り大根、こんにゃく、たんかん	緑	白菜、人参、小松菜、スイートコーン、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、ブルー、にんにく	緑	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、キャベツ、しょうが、大根	緑	にんじん、ねぎ、干しいたけ、青豆、しょうが		

食事を摂る + 運動をする + 睡眠をとる = 健康な体をつくる

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がける必要があります。そのために重要なのは1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

★中学3年生の給食について★

中学3年生は、3月の給食日数が少ないため、2月後半から下記の日程で特別にデザートが付きます。

- ◎2月17日(月) さつまポテト
- ◎2月18日(火) 桜咲くちんすこう
- ◎2月20日(木) パインゼリー
- ◎2月27日(木) うまかってん
- ◎2月28日(金) いよかんゼリー

※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。