



2月の予定献立表

学校別内訳			
上田小	827	豊見城中	870
長嶺小	571	長嶺中	616
座安小	537	伊良波中	878
豊見城小	668	とよみ教室	9
伊良波小	663	給食センター	50
とよみ小	719	合計	8078
豊崎小	904		
ゆたか小	706		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	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
 鶏… 鶏肉 麦… 小麦 ぜ… ゼラチン
 アモ… アーモンド 牛… 牛乳 肉… 肉
 や… やまいも ご… ごま カシ… カシ、ナツ マ… マンゴー
 も… もも パ… パイン さ… さば

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月栄養指導目標

牛乳の栄養(成長期に大切な牛乳のカルシウムについて知る)

牛乳はカルシウムの供給源です!
 給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

カルシウムが不足すると

骨粗しょう症の人の骨

健康な人の骨

筋肉のけいれん

ミイライラ

カルシウムが多い食品大集合!!

チーズ もめん豆腐 さくらえび

牛乳 ヨーグルト ひじき

ごまつな ししゃも

将来なりたいのはどっち? 骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長時間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

中学3年生の給食について

中学3年生は9年間食べてきた学校給食も3月5日が最後の給食になります。3月は、高校受験もあり喫食日数が少なくなっています。そこで給食センターでは、2月19日より中学3年生へは、他学年より品数が多くなった献立を右の日程で提供致します。
 ※通常の献立に追加されます。

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みをさけるようにする

沖縄県産牛肉 学校給食提供推進事業

2月26日(金)は、県産牛肉を使用したビーフストロガノフです。この県産牛肉は、新型コロナウイルス感染症の影響で観光客等が減少し出荷できなかった和牛肉の供給体制を安定させるため農林水産省が学校給食に無償で提供を行っています。無償で提供し未来の消費者として小中学生に対し食育活動も併せ実施することで将来的な販売促進につなげることを目的とした事業です。9月から2月までの間に3回の実施が可能となっています。豊見城学校給食センターでは、11月27日・12月17日・2月26日3回の実施としました。

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

月	献立	赤	黄	緑
1(月)	カラフル白玉(小麦、大豆、乳) 冬野菜カレー(鶏、小麦、乳、牛、ゼラチン、豚) 麦ごはん(小麦) 麦ごはん(小麦)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、黒豆	こめ、小麦粉、マーガリン、大豆油、じゃがいも生クリーム、無あっぺん麦、カラフルもち	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、かぼちゃ、パイン、みかん、黄もも、大根、にんにく
2(火) 節分の日	節分豆(大豆) いわしおがか煮(いわし、小麦) 貝たくさんみそ汁(小麦、鶏、乳、小麦) ちらし寿司(小麦、大豆、鶏)	牛乳、豚肉、みそ、沖縄豆腐、いわし、油揚げ、大豆	こめ、三温糖、てんぷん、大豆油	干しいたけ、えのきだけ、大根、白菜、長ネギ、かんぴょう、たけのこ、れんこん、にんじん
3(水)	カレーそば(豚、鶏、乳、小麦、大豆、牛乳) コッペパン(小麦、乳) パスタスープ(鶏、大豆、豚、乳) 豆腐チャンプルー(豆腐、小麦)	牛乳、鶏肉、チーズ、豚肉、高野豆腐、ベーコン、脱脂粉乳	コッペパン、マーガリン、小麦粉、大豆油、スパゲッティ、三温糖	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、トマト、ブルーベリー
4(木)	ちんすこう(チョコチップ入り) さばみそあんかけ(さば、小麦、大豆、さ) 豆腐チャンプルー(豆腐、小麦)	牛乳、豚肉、豆腐、さば、みそ、ベーコン、ポークソーセージ、ちきあぎ	こめ、三温糖、大豆油、こめ、小麦粉、ラード、ココア	にんじん、キャベツ、もやし、からし菜、にんにく、しょうが、木くらげ
5(金)	きんかん(小麦) しゃらたき炒め(小麦、小麦、豚) 根菜汁(小麦、小麦、鶏、乳)	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、あつあげ	こめ、大豆油、三温糖、里芋	にんじん、ごぼう、大根、長ネギ、糸こんにゃく、たまねぎ、白菜、パコチョイ、にんにく、きんかん
8(月)	もずく丼の具(豚、小麦、鶏、大豆) 鶏肉と大根の汁(小麦、小麦、豚、乳、鶏) 麦ごはん(小麦)	牛乳、もずく、豚肉、高野豆腐、鶏肉	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、無あっぺん麦、ミルク	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、大根、青菜、コーン
9(火)	とろけるプリン(小麦) ひじきの佃煮(ひじき、小麦、大豆) 大根と厚揚げの炒め煮(大根、小麦、大豆、鶏)	牛乳、厚揚げ、うずら卵、鶏肉、ひじき、糸削り、豆腐、高野豆腐	こめ、大豆油、三温糖、こめ、水あめ	大根、チンゲン菜、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ゆかり
10(水)	黒糖アスパラサラダ(アスパラ、小麦) ハヤシライス(小麦、豚、小麦、大豆、牛乳) もちぎひごはん(小麦)	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、大豆、ちくわ	こめ、大豆油、マーガリン、生クリーム、じゃがいも、黒糖、小麦粉、もちぎひ	にんじん、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、にんにく、トマト、アスパラガス、きゅうり、黄ピーマン、青豆
11(木) 建国記念日	朝ごはんを食べて エネルギー補給 イキイキ運動! スラスラ勉強!			
12(金) 旧正月	みかん(小麦) クービーリチー(小麦、鶏、乳、小麦) 伊那ムドゥチ(小麦、小麦、豚、乳)	牛乳、豚肉、厚揚げ、昆布、ちきあぎ、豚3枚肉、かまぼこ、みそ	こめ、大豆油、三温糖	にんじん、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、みかん、ゆかり
15(月)	野菜のさっぱり和え(豚、小麦、乳) つけ麺のつけ汁(小麦、小麦、豚、乳、大豆) 中華麺(小麦)	牛乳、豚肉、ハム、ナルト、みそ	中華めん、大豆油、こめ、チョコクレープ、てんぷん、三温糖、ごま油	にんじん、もやし、小松菜、たけのこ、にんにく、大根、きゅうり、チンゲン菜、ゆず皮、赤ピーマン、梅干
16(火)	パブリカガーリックバター炒め(小麦、小麦、鶏、乳) 石狩汁(小麦、小麦、豚、乳) 麦ごはん(小麦)	牛乳、鮭、厚揚げ、みそ、絹厚揚げ、鶏肉、青のり、けずりぶし	こめ、大豆油、じゃがいも、バター	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが
17(水)	ノンエッグタルタルソース(小麦、乳) 魚フライ(小麦、大豆) 島野菜のラタトゥイユ風(小麦、小麦、豚、乳)	牛乳、鶏肉、チーズ、大豆、シーラ、ベーコン	バーガーパン、三温糖、マーガリン、タルタルソース、オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パパイア、島大根、島人参、とまと、青豆、キャベツ、にんにく
18(木) 琉球料理の日	あじつてもずく(小麦、小麦) チデークニイリチー(小麦、小麦、豚) ぐんしどうぶ(小麦、小麦、豚、乳)	牛乳、厚揚げ、ベーコン、豚肉、もずく、みそ、ゆしどうぶ	こめ、大豆油、三温糖	ねぎ、島人参、にんじん、しめじ、にんにく、菜、シイークッサー果汁
19(金)	ひじきジュシー(小麦、小麦、豚、乳) 炊き込みご飯(小麦、小麦、豚、乳) ちんすこう(小麦)	牛乳、豚肉、豚3枚肉、豚レバー、厚揚げ、ひじき、かまぼこ、きびなご、みそ、とり肉	こめ、小麦粉、てん粉、押し麦、じゃがいも、大豆油	にんじん、干しいたけ、ねぎ、島人参、にんにく、菜、こんにゃく、たけのこ
22(月) タコライス	お芋の大福(小麦) 炒めキャベツ(小麦) 麦ごはん(小麦) スライスチーズ(小麦) ワカメスープ(小麦、小麦、豚、乳)	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、わかめ、高野豆腐	こめ、大豆油、てんぷん、こめ、お芋の大福、三温糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、えのきだけ、長ねぎ、キャベツ
23(火) 天誕生日	朝ごはんを食べよう! ①～④がそろった食事をしな! ①パワーの源・主食(ごはん、パン、めん類、シリアルなど) ②筋肉や血の源・主菜(目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど) ③体の調子をととのえる・副菜(野菜サラダ、おひたし、果物など) ④汁物/飲み物(みそ汁、スープ、牛乳など)			
24(水) トウシビー料理	ミニトマト(小麦) ぬんくーぐあー(小麦、小麦) なかみ汁(小麦、小麦、豚、乳)	牛乳、豚肉、豚なかみ、かまぼこ、あつあげ、あずき	もちこめ、大豆油、うるち米、三温糖	干しいたけ、こんにゃく、しょうが、大根、にんじん、からし菜、ミニトマト
25(木) ビーンズサラダ	揚げパン(小麦、小麦) コッペパン(小麦、小麦) レーズンクリーム(小麦)	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ、ミックスピーズ、鶏肉、ちくわ、きなこ	こめ、生クリーム、小麦粉、ドレッシング、マーガリン、ごま油	トマト、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パパイア、きゅうり、ウッチン、黄ピーマン
26(金)	パパイアサラダ(小麦) 和牛肉のビーフストロガノフ(小麦、小麦、豚、乳) ウッチンライス(小麦)	牛乳、牛肉、ツナ、粉チーズ	こめ、生クリーム、小麦粉、ドレッシング、マーガリン、ごま油	トマト、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パパイア、きゅうり、ウッチン、黄ピーマン

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

★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。

