



2月の予定献立表

◇学校別内訳◇			
豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食	小学校	650kcal	26.8g	18g
栄養	中学校	830kcal	34.3g	23.1g
基準量				

ア…アレルギー対象原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん ご…ご
 卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 エ…エ イ…エ カ…カ
 鶏…鶏 肉 麦…小麦 カシ…カシナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 ば ー…ー パ…パ ナ…ナ
 ビ…落花生(ピーナツ) ゼ…ゼラチン も…も も パ…パ イン さ…さ ば

材料と体内でのたはらき	
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。

豊見城市給食 初登場!

- 18日(金) 高知県産ニラまんじゅう
- 22日(火) 高知県産ぼんかん
- 24日(木) 高知県産青のりコロッケ



食で姉妹都市を感じよう!~高知県編~

コロナ禍で旅行へ行ったり、他県と交流することができない今、食を通して姉妹都市(高知県土佐清水市)を知る経験をしてほしいと思い、高知県の食材を使用した給食を提供します。食べ物で姉妹都市を味わいましょう! みなさん楽しみにしてくださいね!

土佐清水市のキャラクター キンダグスター 宗田ぶっしー君

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月で最後の給食になります。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4日より中学3年生へ他学年より、品数が多くなった献立を右の日程で提供いたします。※通常の献立に追加いたします。

追加メニュー

- 4日(金) ヤクルト ⑦乳
- 9日(水) 焼きじゃがバター ⑦乳
- 21日(月) 受験に勝つ! チキンカツ(カツカレー) ⑦鶏、麦、豆

見城産トマトを使用したトマトランチ

1日(火) ミニトマト
9日(水) 鶏肉のトマト煮込み

トマトがとってもおいしい季節だよ! 楽しみにしててね!

1(火) 旧正月

豊見城産 ミニトマト
クープイリチー
⑦豚、豆、鶏、麦

ごはん なかみ汁
⑦無 ⑦豚、麦、豆、鶏

赤 牛乳、豚肉、なかみ、昆布、かまぼこ、鶏肉
黄 こめ、大豆油、三温糖
緑 こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、たけのこ、ミニトマト

2(水) トウジビー

ミニたい焼き
マンゴーグラー
⑦麦、豆 ⑦豚、豆、麦、鶏

黒米ごはん イナムドゥチ
⑦無 ⑦豚、鶏、豆

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、チキアキ、厚揚げ、鶏肉、小豆
黄 こめ、黒米、大豆油、三温糖、小麦粉、砂糖、とうもろこし粉、植物油、米粉
緑 しいたけ、こんにゃく、大根、にんじん、からしな

3(木) 節分 恵方巻

スティックのり納豆
恵方巻用卵焼き
⑦豆、麦 ⑦卵、麦、豆

ごはん 節分豆 筑前煮
⑦無 ⑦豆 ⑦鶏、豆、豚、麦

赤 牛乳、鶏肉、卵、のり、大豆
黄 こめ、里芋、三温糖、大豆油、てんぷん、植物油、砂糖
緑 にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、大根、あお豆、梅肉、梅果汁

4(金) 立春

ひじきの彩り炒め
大豆と豆腐のフライ
⑦豚、豆、鶏、麦 ⑦麦、豆、ご

ごはん 里いものみそ汁
⑦無 ⑦鶏、豆、豚

赤 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、豚肉、高野豆腐、ひじき、油揚げ、大豆、あおさ、すり身(いとより、すけそうらう)
黄 こめ、さといも、三温糖、大豆油、なたね油、ごま、砂糖、パン粉(小麦)、米粉、てん粉
緑 にんじん、大根、長ねぎ、あお豆、コーン、もやし、たまねぎ、しいたけ、れんこん

7(月) ナンカヌスク(七日節句)

ひとくち黒糖
いも天ぷら
ナージュシー(菜雑炊)
タマナーチャンプルー

赤 牛乳、鶏肉、チキアキ、もずく、豚肉、かまぼこ、豆腐、糸けずり
黄 こめ、麦、大豆油、さつまいも、てん粉、小麦粉、なたね油、パーム油、黒糖
緑 大根、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、キャベツ、もやし、チンゲン菜、にんにく

8(火) ホイコーロー

豆乳プリン
回鍋肉
春雨スープ

ごはん 春雨スープ
⑦無 ⑦鶏、豚、麦、豆

赤 牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ、豆乳、大豆
黄 こめ、はるさめ、てん粉、大豆油、ごま油、三温糖、砂糖、水あめ、粉末油脂、パン粉(小麦)
緑 しいたけ、にんじん、白菜、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、たけのこ

9(水) ファッシュバーガー

鶏肉と豊見城産トマト煮込み
白身魚フライ
タルタルソース
バーガーパン

赤 牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ほき、大豆粉、大豆
黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、てん粉、大豆油、三温糖、植物油、水あめ、パン粉(小麦)
緑 にんにく、スリッパ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、黄ピーマン、トマト、ピルル、レモン果汁、ピーマン、こんにゃく粉

10(木) エクレア

鶏ごぼう丼
鶏ごぼう丼(具)
白菜スープ

赤 牛乳、豚肉、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐、卵、脱脂粉乳、ゼラチン
黄 こめ、三温糖、大豆油、てん粉、小麦粉、練乳、チョコレート、ショートニング、砂糖
緑 白菜、にんじん、しいたけ、長ねぎ、にんにく、ごぼう、こんにゃく、小松菜、たまねぎ、あお豆

11(金) 建国記念の日

今月の目玉食材
7日 ひとくち黒糖
14日 焼きショコラ

県産食材補助事業

14(月) 花野菜サラダ

焼きショコラ
スパゲティー麺

赤 牛乳、ベーコン、ミートボール、脱脂粉乳、ツナ、卵
黄 小麦粉、なたね油、糖蜜、マーガリン、生クリーム、大豆油、チョコレート、アーモンド、コンスターチ、砂糖、バター
緑 小松菜、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ゆず果汁、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン

15(火) いわしみぞれ煮

きんかん
塩こうじ肉じゃが

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、いわし、さば、鶏肉
黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、てん粉
緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、きんかん、大根

16(水) ビーンズサラダ

きな粉あげパン
オートミールチャウダー
コッペパン

赤 牛乳、脱脂粉乳、きなこ、鶏肉、ベーコン、チーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、ツナ
黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、粉末黒糖、オートミール、じゃがいも、マーガリン、生クリーム、マヨネーズ(卵抜)
緑 にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、にんにく、あお豆、さやうり、大根、キャベツ、コーン

17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

黒糖蒸しケーキ
千切りイリチー
ゆし豆腐汁

赤 牛乳、ゆし豆腐、みそ、豚肉、豚三枚肉、昆布、チキアキ、鶏肉
黄 こめ、大豆油、三温糖、小麦粉、黒糖
緑 ねぎ、チンゲン菜、千切大根、にんじん、こんにゃく

18(金) 姉妹都市献立(高知県)

そぼろ丼
そぼろ丼の具
ごはん

赤 牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、卵、豚肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、大豆粉末
黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、小麦粉、砂糖、豚脂、ごめ油、ラード
緑 たまねぎ、にんじん、小松菜、あお豆、キャベツ、にら、長ねぎ、にんにく、しょうが、こんにゃく粉

21(月) フルーツヨーグルト

麦ごはん
ポークカレー

赤 牛乳、豚肉、ひよこ豆、鶏レバー、脱脂粉乳、ヨーグルト、黒豆
黄 こめ、ペン麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、砂糖
緑 にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんにく、トマト、黄桃、洋なし、ぶどう、パイン、チェリー、みかん、アロエ

22(火) 姉妹都市献立(高知県)

高知県産ぼんかん
厚揚げの炒め煮
アーサ汁

赤 牛乳、鶏肉、アーサ、絹ごし豆腐、厚揚げ、豚肉
黄 こめ、大豆油、三温糖
緑 冬瓜、しいたけ、しょうが、大根、さくらげ、小松菜、にんじん、にんにく、ぼんかん

23(水) 天皇誕生日

カルシウムの働き
歯や骨をつくる 筋肉や神経の働きを助ける
骨しょう症を防ぐ

24(木) 姉妹都市献立(高知県)

高知県産青のりコロッケ
豚肉の白滝炒め

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、青のり
黄 こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも、砂糖、パン粉(小麦)、米粉、小麦粉
緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、小松菜

25(金) 魚のチリソースかけ

八宝菜

赤 牛乳、豚肉、なるとう、うずら卵、ほき、鶏肉
黄 こめ、大豆油、てん粉、三温糖、小麦粉
緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、絹ごし豆腐、ヤングコーン、長ねぎ、トマト

28(月) 型抜きレチニーズ

もずく丼(具)
みそ汁

赤 牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、もずく、クリームチーズ、脱脂粉乳、寒天
黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、てん粉、植物油、クリーム、砂糖
緑 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく、いちご果汁、レモン果汁

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、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。寒い日が続きますが、残さずに飲むようにしましょう。

カルシウムが多い食品

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどに多く含まれています。

毎日骨骨貯金しよう!

骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事を取り、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。

骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスなのです!

★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。