

| | | | |
|-----------|--------|------|------|
| 豊見城小 | 529人 | 長嶺中 | 646人 |
| とよみ小 | 804人 | 豊見城中 | 787人 |
| 長嶺小 | 558人 | 伊良波中 | 667人 |
| 座安小 | 936人 | | |
| 上田小 | 1,288人 | | |
| 伊良波小 | 595人 | | |
| 合計 6,810人 | | | |

平成23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 | 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 | 660kcal | 24g | 21.7g |
| | 中学校 | 830kcal | 32g | 27.7g |

ア…アレルギー対象原材料を含みます

| | | | | | | |
|-------------|----------|--------|-----|-----|----|-------|
| 卵…卵 | 乳…乳及び乳製品 | 牛…牛 | 肉 | ア…ア | サリ | リ…りんご |
| 鶏…鶏 | 麦…小 | ご…ご | ま | 豆…大 | 豆 | エ…エ |
| ピ…落花生(ピーナツ) | | マ…マンゴー | 豚…豚 | 豚…豚 | 肉 | イ…イ |
| | | パ…パイン | さ…さ | さ…さ | ば | カ…カ |

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月は寒さが一番厳しい時期です。寒くなってくると風邪やインフルエンザが流行します。外から帰った時や食事前には必ず手を洗い・うがいをし、しっかり食事と睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

2月の栄養指導目標

牛乳の栄養！

◎成長期に大切な牛乳の栄養について知る
・牛乳の栄養素と働きについて
・乳製品の種類について(チーズ、ヨーグルト等)

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>1 火 さつまいも大福 牛乳 ⑦乳、豆 豚どん ⑦豚、鶏、豆、麦 ごはん ⑦豚、鶏、豆、麦 アーサ汁 ⑦豚、鶏、豆、麦</p> <p>赤 牛乳、豚肉、アーサ、かまぼこ豆腐 黄 米、大豆油、三温糖、もち粉 緑 にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、こんにゃく、ちんげん菜</p> | <p>2 水 マーシャルピーンズ 牛乳 ⑦乳、豆 (豊、とよみ、長小、中学) 揚げパン ほうれん草 オムレツ ⑦麦、豆、乳 (座、上、伊小) コッペパン ⑦卵、豚、鶏 乳、豆 ⑦麦、豆、乳 (豊、とよみ、長小、中学)</p> <p>赤 牛乳、脱脂粉乳、鮭、ベーコン卵、粉チーズ、きな粉 黄 小麦粉、砂糖、じゃがいも、生クリーム マーガリン、大豆油、アーモンド、パン 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、しめじ、ほうれん草、にんにく</p> | <p>3 木 節分豆 牛乳 ⑦豆 キンピラごぼう ⑦豚、鶏、麦、豆、ご ちらし寿司 鶏肉と大根汁 ⑦豆、麦、鶏 ⑦鶏、麦、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、昆布、油あげ大豆 黄 米、ごま、大豆油、三温糖 緑 ごぼう、にんじん、パクチョイ、しいたけ こんにゃく、大根、しょうが、れんこん</p> | <p>4 金 タンカン 牛乳 パイパイイリチー ⑦豚、豆、麦 あわごはん ⑦豚、鶏、麦、豆 みそ汁 ⑦豚、鶏、麦、豆</p> <p>赤 牛乳、豆腐、ベーコン、ツナ わかめ、ポークソーセージ、みそ 黄 米、三温糖、大豆油、もちぎび 緑 にんじん、ねぎ、えのき、にら パイパイ、ちんげん菜、タンカン</p> |
| <p>7 月 中華サラダ 牛乳 ⑦麦、豆、鶏、豚 ごはん マーボー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、リ</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ツナ 黄 米、でん粉、ごま油、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ にら、きゅうり、もやし、ほうれん草、しょうが</p> | <p>8 火 パナナケーキ 牛乳 ⑦麦、豆 和風スパゲティ ⑦麦、豆、乳、鶏、豚 野菜コロケ ⑦麦、豆、豚</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ 豆乳、大豆 黄 小麦粉、マーガリン、大豆油、砂糖 パン粉、じゃがいも、さつまいも 緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく ちんげん菜、しいたけ、キャベツ、ねぎ、バナナ</p> | <p>9 水 しそ味ひじき 牛乳 ⑦麦、豆 野菜チャンプルー ⑦豆、麦 ごはん 卵とコーンの スープ ⑦卵、鶏、豚 麦、豆</p> <p>赤 牛乳、ちきあげ、ツナ、厚揚げ 卵、鶏肉、ひじき 黄 米、大豆油、でん粉 緑 にんじん、もやし、キャベツ、にら コーン、パクチョイ、にんにく</p> | <p>10 木 豆腐焼売 牛乳 ⑦麦、豆 五目たきごみご飯 ⑦鶏、豚、麦、豆 (豊、とよみ、長小) ⑦豆、麦、鶏、さ (座、上、伊小、中学校)</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、油あげ、ちきあぎ 豚肉、豆腐、みそ、たらすり身 黄 米、大豆油、里芋 緑 ごぼう、にんじん、ちんげん菜 ねぎ、大根、しいたけ、たまねぎ</p> |
| <p>14 月 かぼちゃムース 牛乳 ⑦乳 ピピンパ ⑦豚、牛、卵、麦、豆 ごはん わかめスープ ⑦鶏、豚、麦、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、牛肉、錦糸卵 わかめ、鶏肉、ロースハム 黄 米、ごま油、三温糖、ごま でん粉 緑 パクチョイ、にんじん、もやし えのき、ねぎ、かぼちゃ、にんにく</p> | <p>15 火 白菜のツナあえ 牛乳 ⑦麦、豆 さばのみそあんかけ ⑦麦、豆、さ ごはん シカマルチ ⑦豚、鶏、麦、豆</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、さば みそ、ツナ 黄 米、三温糖、小麦粉、でん粉 大豆油、ごま 緑 しいたけ、こんにゃく、大根、白菜 しょうが、きゅうり、にんじん</p> | <p>16 水 フルーツポンチ 牛乳 ⑦乳、リ、豆 フルーツパンチ ⑦乳、リ、豆 麦ごはん チキンカレー ⑦鶏、豚、牛 麦、豆、乳</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、寒天 黄 米、麦、じゃがいも、マーガリン 大豆油、小麦粉、生クリーム 緑 にんじん、たまねぎ、パイン みかん、もも、あお豆、にんにく</p> | <p>17 木 スナックアーモンド 牛乳 ゆで野菜 ⑦麦、豆 黒糖パン ⑦麦、豆、乳 ほうれん草の クリーム煮 ⑦麦、乳、豆、鶏、豚</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳 粉チーズ 黄 黒糖パン、じゃがいも、マーガリン 小麦粉、大豆油、生クリーム、アーモンド たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン ブロッコリー、ピーマン、あお豆、にんにく</p> |
| <p>21 月 原宿ドッグ 牛乳 ⑦卵、乳、麦、豆 煮込みうどん ⑦麦、豆、牛、豚、鶏 いか天ぷら ⑦イ、麦</p> <p>赤 牛乳、豚肉、いか、卵、脱脂粉乳 黄 小麦粉、三温糖、大豆油 緑 にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ にんにく、ほうれん草、バナナ</p> | <p>22 火 タンカン 牛乳 ひじき炒め ⑦麦、豆、豚、鶏 ごはん わんたん スープ ⑦麦、豆、鶏、豚</p> <p>赤 牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、 ちきあぎ、大豆、油あげ、鶏肉 黄 米、大豆油、三温糖、でん粉 小麦粉 緑 こんにゃく、にんじん、ねぎ、白菜 ちんげん菜、しょうが、タンカン</p> | <p>23 水 マンゴーゼリー 牛乳 ⑦マ フーイリチー ⑦卵、麦、豆、豚 ごはん みそ汁 ⑦麦、豆、豚、鶏</p> <p>赤 牛乳、卵、ポークソーセージ ツナ、豆腐、わかめ、みそ、豚肉 黄 米、湿麩、大豆油、砂糖 緑 にんじん、キャベツ、えのき 白菜、ねぎ、ニラ、マンゴー</p> | <p>24 木 きすフライ 牛乳 ⑦麦、豆 カレーピラフ ⑦鶏、豚、乳、豆、牛、リ (座、上、伊小) ⑦鶏、豚、乳、豆、麦 (豊、とよみ、長小、中学校)</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ベーコン、きす 黄 米、大豆油、ラード、砂糖 マーガリン、じゃがいも 緑 ごぼう、マッシュルーム、たまねぎ にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ</p> |
| <p>28 月 プリン 牛乳 ⑦乳、豆 根菜平つくね ごはん ⑦鶏、麦、豆、豚 すきやき風煮 ⑦牛、麦、豆、豚、鶏</p> <p>赤 牛乳、牛肉、豆腐、鶏肉 脱脂粉乳 黄 米、三温糖、大豆油、里芋 パン粉、でん粉 緑 にんじん、白菜、ほうれん草、たまねぎ こんにゃく、れんこん、ごぼう、ねぎ、にんにく</p> | <p>牛乳は栄養満点な食品です！</p> <p>★カルシウム 骨や歯を強くする</p> <p>★たんぱく質 血や肉を作る</p> <p>★炭水化物 エネルギー源になる</p> <p>★ビタミンA 病気にかりにくくする</p> <p>★ビタミンB2 成長を助ける</p> <p>牛乳 1本(200ml) 138kcal</p> | | |

2月の栄養指導目標

◎成長期に大切な牛乳の栄養について知る
・牛乳の栄養素と働きについて
・乳製品の種類について(チーズ、ヨーグルト等)

牛乳は栄養満点な食品です！

★カルシウム 骨や歯を強くする

★たんぱく質 血や肉を作る

★炭水化物 エネルギー源になる

★ビタミンA 病気にかりにくくする

★ビタミンB2 成長を助ける

牛乳 1本(200ml) 138kcal

★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★