

豊見城小	507人	長嶺中	673人
とよみ小	776人	豊見城中	824人
長嶺小	569人	伊良波中	730人
座安小	999人		
上田小	1,280人		
伊良波小	604人		
合計		6,962人	

平成24年 豊見城市立学校給食センター ☎ 850-4585

2月の予定献立表

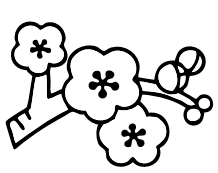


学校	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
給食の栄養基準量	小学校	660kcal	24g	21.7g
	中学校	830kcal	32g	27.7g

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	肉	ご…ご	ま	豆…大	豆	エ…エ
ピ…落花生(ピーナツ)	麦…小	マ…マンゴー	豚…豚	肉	イ…イ	カ
		パ…パイン	さ…さ	ば	カ…カ	ニ

材料と体内ではたらし	
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月は寒さが厳しい時期です。寒くな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、うがいをして、しっかりと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★

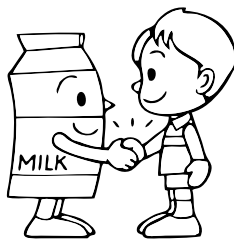
2月の栄養指導目標

《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、ヨーグルトなど)

6月	キャベツとわかめのサラダ ごはん	マール豆腐 みそ汁	赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそわかめ	黄	米、三温糖、でんぷん	緑	にんじん、たまねぎ、にら
	赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそわかめ	黄	米、三温糖、でんぷん	緑	にんじん、たまねぎ、にら	赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそわかめ
7月	小さいわしのから揚げ ごはん	みそ汁	赤	牛乳、豚肉、ちきあげ	黄	米、麦、大豆油、でん粉	緑	きくらげ、にんじん、しいたけ
	赤	牛乳、豚肉、ちきあげ	黄	米、麦、大豆油、でん粉	緑	きくらげ、にんじん、しいたけ	赤	牛乳、豚肉、ちきあげ
8月	マンゴーチョコ ごはん	五目揚げ	赤	牛乳、牛肉、豆腐、鶏肉	黄	米、三温糖、大豆油	緑	にんじん、白菜、ねぎ
	赤	牛乳、牛肉、豆腐、鶏肉	黄	米、三温糖、大豆油	緑	にんじん、白菜、ねぎ	赤	牛乳、牛肉、豆腐、鶏肉
9月	ゆで野菜 ごはん	あげパン	赤	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン	黄	パン、小麦粉、じゃがいも	緑	ほうれん草、たまねぎ、にんじん
	赤	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン	黄	パン、小麦粉、じゃがいも	緑	ほうれん草、たまねぎ、にんじん	赤	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン
10月	ふすまイリチー ごはん	豚汁	赤	牛乳、卵、ポーク、ツナ	黄	米、湿麩、大豆油、里芋	緑	にんじん、きゃべつ、にら
	赤	牛乳、卵、ポーク、ツナ	黄	米、湿麩、大豆油、里芋	緑	にんじん、きゃべつ、にら	赤	牛乳、卵、ポーク、ツナ
11月	ミニトマト ごはん	煮つけ	赤	牛乳、豚肉、ポーク、みそ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	だいこん、にんじん、こんにゃく
	赤	牛乳、豚肉、ポーク、みそ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	だいこん、にんじん、こんにゃく	赤	牛乳、豚肉、ポーク、みそ
12月	フルーツムース ごはん	野菜コロッケ	赤	牛乳、鶏肉、チーズ	黄	パン、小麦粉、大豆油	緑	にんじん、たまねぎ
	赤	牛乳、鶏肉、チーズ	黄	パン、小麦粉、大豆油	緑	にんじん、たまねぎ	赤	牛乳、鶏肉、チーズ
1月	たんかん ごはん	鶏肉と大根汁	赤	牛乳、鶏肉、昆布、厚揚げ	黄	米、大豆油	緑	だいこん、にんじん、パセリ
	赤	牛乳、鶏肉、昆布、厚揚げ	黄	米、大豆油	緑	だいこん、にんじん、パセリ	赤	牛乳、鶏肉、昆布、厚揚げ
2月	ぜんざい ごはん	大根と厚揚げの炒め煮	赤	牛乳、厚揚げ、鶏肉	黄	米、でんぷん、大豆油	緑	だいこん、きくらげ、にんじん
	赤	牛乳、厚揚げ、鶏肉	黄	米、でんぷん、大豆油	緑	だいこん、きくらげ、にんじん	赤	牛乳、厚揚げ、鶏肉
3月	いちごクレープ ごはん	キャベツのメンチカツ	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	うどん、パン粉、小麦粉	緑	ねぎ、にんじん、パセリ
	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	うどん、パン粉、小麦粉	緑	ねぎ、にんじん、パセリ	赤	牛乳、豚肉、油揚げ
4月	たんかん ごはん	さつま汁	赤	牛乳、ベーコン、ひじき	黄	米、大豆油、三温糖、里芋	緑	こんにゃく、にんじん
	赤	牛乳、ベーコン、ひじき	黄	米、大豆油、三温糖、里芋	緑	こんにゃく、にんじん	赤	牛乳、ベーコン、ひじき
5月	たんかん ごはん	さつま汁	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	こんにゃく、にんじん
	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	こんにゃく、にんじん	赤	牛乳、豚肉、油揚げ
6月	たんかん ごはん	さつま汁	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	こんにゃく、にんじん
	赤	牛乳、豚肉、油揚げ	黄	米、大豆油、三温糖	緑	こんにゃく、にんじん	赤	牛乳、豚肉、油揚げ

牛乳は栄養がいっぱい!



- エネルギーのもとになる炭水化物
- 骨をつくるカルシウム
- 体をつくるたんぱく質
- 病気から体を守る免疫機能
- 目や皮膚をじょうぶにするビタミンA

★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。