

豊見城小	520人	長嶺中	666人
とよみ小	748人	豊見城中	798人
長嶺小	575人	伊良波中	716人
座安小	456人		
上田小	1,266人		
伊良波小	622人		
豊崎小	640人	合計	7,007人

平成25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	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	牛…牛肉	ア…アサリ	リ…りんご
卵…卵	ご…ごま	豆…大豆	エ…エビ
鶏…鶏肉	マ…マンゴー	豚…豚肉	イ…イカ
ピ…落花生(ピーナツ)	パ…パイン	さ…さば	カ…カニ

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 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)

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
- 目や皮ふをじょうぶにするビタミンA

1 金

節分豆、牛乳、からし菜炒め、ごはん、鶏肉と大根汁

赤	牛乳、鶏肉、昆布、豚三枚肉、ツナ、厚揚げ、節分豆
黄	米、大豆油
緑	大根、にんじん、パクチョイ、からし菜、しょうが

4 月

キムチ和え、マーボー豆腐、ごはん

赤	牛乳、豚肉、豆腐、みそ
黄	米、ごま油、でんぱん、大豆油、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、たけのこ、にら、しょうが、きゅうり、たくあん

5 火

揚げパン、野菜ソテー、肉団子スープ、ごはん

赤	牛乳、脱脂粉乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナー
黄	パン、パン粉、でんぱん、春雨、大豆油
緑	にんじん、たまねぎ、白菜、キャベツ、いんげん

6 水

油みそ、きびごはん、すき焼風煮、ごはん

赤	牛乳、ツナ、大豆、みそ、豚肉、豆腐
黄	米、精白もちきび、三温糖、大豆油
緑	にら、しらたき、にんじん、白菜、パクチョイ、長ねぎ、トマト

7 木

山海スパゲティ、かぼちゃコロッケ、ごはん

赤	牛乳、鮭、いか、ベーコン、ヨーグルト
黄	スパゲティ、大豆油、パン粉、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、かぼちゃ

8 金

フルーツポンチ、麦ごはん、チキンカレー、ごはん

赤	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、かんてん黒大豆
黄	米、麦、じゃが芋、マーガリン、大豆油、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、パイン、もも、みかん、あお豆、ナタデココ

花と食のフェスティバル

2月2日(土)・3日(日)に『花と食のフェスティバル』が奥武山公園にて開催されます。武道館において学校給食に関するパネル展示・地場産物の展示・クイズコーナー・豆運びコーナーなどいろいろ催し物を用意しています。ぜひ、ご家族で遊びに来てください。

日時：平成25年2月2日(土)・3日(日)
2日(土)午前10時～午後6時
3日(日)午前10時～午後3時

場所：県立武道館

12 火

タンカン、さつまあげ、肉じゃが、ごはん

赤	牛乳、豚肉、うす揚げ、さつま揚げ
黄	米、三温糖、大豆油、じゃが芋、でんぱん
緑	にんじん、たまねぎ、しらたき、あお豆、タンカン

13 水

はるまき、ひじき炊込みごはん、みそ汁、ごはん

赤	牛乳、ひじき、豚肉、うす揚げ、ポーク、豆腐
黄	米、大豆油、小麦粉、ごま油
緑	にんじん、にら、えのきたけ、チンゲン菜、長ねぎ

14 木

スライスチーズ、ローズハム、ゆで野菜ザラダ、パンキンスープ、ごはん

赤	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ローズハム、スライスチーズ
黄	パン、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、大豆油
緑	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、ブロッコリー、赤ピーマン、きゅうり

15 金

さつまポテト、せん切りイリチー、ゆし豆腐、ごはん

赤	牛乳、豚三枚肉、ちぎあぎ、うすあげ、昆布、ゆし豆腐
黄	米、大豆油、三温糖、さつま芋、砂糖
緑	にんじん、こんにやく、ねぎ、切干大根

18 月

ふりかけ、野菜チャンプルー、イナムルチ、ごはん

赤	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、ツナ、豆腐、ポーク、のり
黄	米、大豆油、ごま、砂糖
緑	こんにやく、大根、にんじん、キャベツ、パクチョイ、にら、しそ、うめぼし

19 火

プチたい焼、煮込みうどん、彩り野菜のミンチカツ、ごはん

赤	牛乳、豚肉、鶏肉、小豆
黄	うどん、三温糖、大豆油、砂糖、パン粉、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、白菜、長ねぎ、あお豆、コーン

20 水

アーモンドナッツ、ドライカレー、野菜スープ、ごはん

赤	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン
黄	米、大豆油、じゃが芋、アーモンド
緑	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ

21 木

味付けもずく、炊込みごはん、ホキフライ、さつま汁、ごはん

赤	牛乳、鶏肉、うす揚げ、豚肉、豆腐、みそ、ほき、もずく
黄	米、大豆油、さと芋、小麦粉、パン粉
緑	ごぼう、にんじん、長ねぎ、大根

22 金

あんず、パイアササラダ、ハヤシライス、ごはん

赤	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ
黄	米、麦、じゃが芋、マーガリン、大豆油、小麦粉
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、パイアサ、あお豆、マッシュルーム、きゅうり

25 月

タンカン、そばろ、アーサ汁、麦ごはん

赤	牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、アーサ、かまぼこ、豆腐
黄	米、麦、大豆油、三温糖
緑	にんじん、しょうが、いんげん、ねぎ、タンカン

26 火

納豆、グルクンのシークワサーしょうゆかけ、ごはん、しらたき炒め

赤	牛乳、豚肉、厚揚げ、グルクン、納豆
黄	米、大豆油、三温糖、でんぱん、小麦粉
緑	しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、チンゲン菜、シークワサー果汁

27 水

ミニトマト、ポークビーンズ、ヌードルスープ、ごはん

赤	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、白いんげん豆、大豆
黄	パン、スパゲティ、大豆油、小麦粉、マーガリン、じゃが芋、三温糖
緑	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、セロリ、トマト

28 木

米粉のカップケーキ、ひじき炒め、かき玉汁、ごはん

赤	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、ひじき、ちぎあぎ、大豆、うす揚げ
黄	米、でんぱん、大豆油、三温糖、米粉
緑	パクチョイ、にんじん、ねぎ、こんにやく

東日本大震災、原子力発電所事故に係る学校給食用食材の取扱いについて

- 牛乳：県産生乳100%
- 米：福向産
- 脱脂粉乳：ニュージーランド産
- パン・麺類：輸入小麦(アメリカ、カナダ、オーストラリア)を使用
- 肉類：豚肉と鶏肉(鶏卵も含む)は県産、牛肉はニュージーランド産
- 加工品(冷凍食材も含む)：出荷制限のかかる原料の使用はありません
- 生鮮品：青果類は産地等を事前に確認後、使用(県産、国産、海外)

※出荷制限により流通する可能性は低いと考えられます

★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☆