

2月の予定献立表



◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	6
伊良波小	588	合計	8,163
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

学校	学校	E	P	F
給食の栄養基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

★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素について知る)

給食の牛乳を残さず飲もう!

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。

牛乳のピ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

令和4年度も残すところ2カ月となりました。年明けもコロナ禍やインフルエンザの流行が重なるなど、体調管理には引き続き注意していきましょう。さて、中学3年生にとっては受験を控える緊張が続くところですが、最後の給食まで少しでも楽しい思い出が増えるよう、給食センター一同心を込めて給食づくりに努めます。

カルシウムが多い食品大集合!

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。

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期間続くと、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。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

<p>中学3年生の給食について</p> <p>中学3年生は、9年間食べてきた学校給食も3月9日が最後になります。</p> <p>3月は、高校受験もあり喫食数が少なくなっています。そこで、給食センターでは、2月8日より中学3年生へ、他学年より品数を増した献立を右の日程で提供致します。</p> <p>※通常の献立に追加されます。</p>	<p>1(水) 牛乳の働きを見直そう</p> <p>紅いもごまだんご</p> <p>大根のオイスターソース炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>E 641 P 25.0 F 18.4 E 746 P 28.7 F 20.7</p>	<p>2(木) すがたを変える大豆!!</p> <p>たんかん1/4</p> <p>ひじきの彩り炒め</p> <p>ごはん</p> <p>つぼん汁</p> <p>E 522 P 24.9 F 11.7 E 621 P 29.2 F 12.5</p>	<p>3(金) セルフ恵方巻をつくらう!</p> <p>節分豆</p> <p>手巻きすし ゆできゅうり (具材) → たまご焼き</p> <p>焼きのり</p> <p>すし飯</p> <p>貝だくさんみそ汁</p> <p>E 509 P 24 F 12.7 E 600 P 27.2 F 13.4</p>
	<p>6(月) ジュルクニチーってなあに?</p> <p>スルルー南蛮漬け</p> <p>ミニトマト</p> <p>鶏大根汁</p> <p>ごはん</p> <p>E 502 P 25.8 F 12.1 E 595 P 30.1 F 13.2</p>	<p>7(火) 美らトマトについて</p> <p>コッペパン</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ポーク美らトマトシチュー</p> <p>E 644 P 25.2 F 23.4 E 729 P 29.2 F 25.6</p>	<p>8(水) 寒さに負けない体をつくろう!</p> <p>わかめとじゃこの酢の物</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼風煮</p> <p>E 501 P 22 F 12.5 E 714 P 28.3 F 18.5</p>
<p>13(月) 旬のかんきつ類で元気に!</p> <p>いよかん1/4</p> <p>筑前煮</p> <p>わかめごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>E 574 P 26.7 F 13.8 E 678 P 31.1 F 15.0</p>	<p>14(火) 豆の健康パワー</p> <p>いちごハートデザート</p> <p>コールスロー</p> <p>バーガーパン</p> <p>魚フライ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>E 652 P 26.7 F 22.1 E 743 P 30.6 F 24.7</p>	<p>15(水) 豊見城産のトマトが中華に変身</p> <p>トマトランチを楽しんでね!</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>ごはん</p> <p>トマトマーボー豆腐</p> <p>E 556 P 23.1 F 14 E 833 P 29.5 F 27.2</p>	<p>16(木) 郷土料理の日</p> <p>パイパイリチー</p> <p>ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>E 516 P 24 F 12.3 E 612 P 28 F 13.4</p>
<p>20(月) 食物アレルギーについて</p> <p>黄桃缶(ハーフ)</p> <p>ごはん</p> <p>トマトカレー</p> <p>E 567 P 21.4 F 11.9 E 763 P 28.9 F 20.3</p>	<p>21(火) 九州の食材を味わう</p> <p>きんかん</p> <p>浦上そばろ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>E 507 P 21.9 F 10.5 E 600 P 25.5 F 11</p>	<p>22(水) 良い姿勢で食べましょう</p> <p>梅あじ納豆</p> <p>からし菜チャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>魚そうめん汁</p> <p>E 517 P 22.6 F 11.8 E 608 P 26.0 F 12.7</p>	<p>23(木) 天皇誕生日</p> <p>カルシウムの吸収率 No.1 牛乳</p> <p>牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。</p> <p>牛乳約40%</p> <p>魚(小魚)約33%</p> <p>野菜約19%</p> <p>1 2 3</p>
<p>27(月) 生活リズムを整えよう</p> <p>いよかん1/4</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>E 559 P 27.6 F 15.1 E 667 P 32.2 F 16.7</p>	<p>28(火) のっぺい汁とは?</p> <p>切干大根煮</p> <p>鶏から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>E 568 P 24.5 F 15 E 668 P 27.5 F 16.4</p>	<p>がんばれ! 受験生</p> <p>食事と休養で受験を乗り越えよう!</p> <p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p> <p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p> <p>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</p> <p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p> <p>朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね!</p>	

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。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を変更する場合があります。