

豊見城小	515人	長嶺中	652人
とよみ小	741人	豊見城中	838人
長嶺小	581人	伊良波中	761人
座安小	449人		
上田小	1,271人		
伊良波小	632人		
豊崎小	693人		
合計 7,133人			

平成26年 豊見城市立学校給食センター 0850・4585

2月の予定献立表



学校	学校給食の栄養基準値	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24.0g	20.3g	
中学校	820kcal	30.0g	29.6g	

①…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 麦…小 麦 マ…マンゴー 豚…豚 肉 エ…エ ビ
 ピ…落花生(ピーナツ) パ…パイン さ…さ ば カ…カ ニ

材料と体内ではたらき	
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。

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。

2月 給食費は納め忘れない！ 座振替をおすすめします！

※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)

『おきなわ花と食のフェスティバル2014』のお知らせ！

日時：平成26年2月1日(土) 10:00~18:00
 平成26年2月2日(日) 10:00~15:00
 開場：那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場
 《沖縄県学校栄養士会担当コーナー》
 展示内容：地場産物を使った学校給食紹介、豆運びチャレンジコーナー 食育クイズなど
 ぜひ遊びに来てください！

3月 節分豆 春巻き 豚肉としらたき炒め ごはん	4月 野菜チャンプルー ふりかけ 大根のみそ汁 ごはん	5月 紅芋だんご 五目炊き込みごはん 春雨スープ ごはん	6月 ほうれん草ソテー あみパン パンプキンスープ ごはん	7月 ひじき炒め ミニトマト 豚汁 ごはん
10月 フルーツポンチ チキンカレー 麦ごはん	11月 建国記念日 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	12月 ぎょうざ マーボー大根 ごはん	13月 からし菜炒め ゆし豆腐 ごはん	14月 シークワーサーゼリー カレーうどん かぼちゃコロケ ごはん
17月 にんじんシリシリ 魚そうめん汁 ごはん	18月 プロッコリーソテー コッペパン 揚げパン 揚げパン 揚げパン	19月 しゅうまい 肉じゃが ごはん	20月 さつまいも唐揚げ 炊き込みご飯 みそ汁 ごはん	21月 スライスチーズ タコライス 白菜とベーコンのスープ ごはん
24月 きんぴらごぼう わかめごはん じゃがいものみそ汁	25月 タンカン そぼろ アーサ汁 ごはん	26月 さつまいも 和風スパゲティ グルコンのシークワーサーソースかけ ごはん	27月 ドレッシング 温野菜サラダ ハヤシライス 麦ごはん	28月 ケーブイリチー ミニトマト シカムルチ ごはん

★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。