

豊見城小	514人	長嶺中	621人
とよみ小	839人	豊見城中	784人
長嶺小	550人	伊良波中	669人
慶安小	883人	センター	34人
田小	1,282人		
伊良波小	597人		
合計 6,773人			

平成22年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

# 2月の予定献立表



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

⑦...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  
 卵...卵 乳...乳及び乳製品 ご...ご ま 豆...大豆 エ...エビ  
 ピ...落花生(ピーナツ) 麦...小麦 マ...マンゴー 豚...豚 肉 イ...イカ  
 鶏...鶏 肉 パ...パイン さ...さ ば カ...カニ

材料と体内でのはたらき	
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月の栄養指導目標＞  
 ーミルクの栄養ー  
 ☆成長期に大切なミルクの栄養について知る。  
 ☆ミルクはからだを大きくしようとする。  
 ☆カルシウム、たんぱく質がたくさん含まれている。  
 ☆ミルク(乳製品のなかま)には、チーズ、ヨーグルト等があります。



## 牛乳を飲もう

寒くなると毎年、牛乳がたくさん残ってきます。おいしい牛乳は、飲みにくいかもしれませんが、ゆっくり一口ずつかむようにして飲みましょう。栄養たっぷりの牛乳、すてればごみ、飲めばからだの栄養になります。



●牛乳1本分のカルシウムをほかの食品でとると



●1日に必要なカルシウムの量



●カルシウムの多い食べ物



<b>1(月)</b> ヨーグルト和え カレーうどん 干草焼 赤黄緑	<b>2(火)</b> ふりかけ 白菜炒め ごはん けんちん汁 赤黄緑	<b>3(水)</b> 節分豆 はるまき ごはん 八宝菜 赤黄緑	<b>4(木)</b> ミニとまと そぼろ 鉄強化ご飯 アーサ汁 赤黄緑	<b>5(金)</b> 五目炊き込み御飯 わかさぎの唐揚げ 五目養生めし 肉汁 赤黄緑
<b>8(月)</b> 白菜のツナ和え 麦ごはん ポークカレー 赤黄緑	<b>9(火)</b> 黒糖蒸しケーキ スパゲティミートソース 白花豆コロッケ 赤黄緑	<b>10(水)</b> ひじき炒め ごはん みそ汁 赤黄緑	<b>11(木)</b> 建国記念の日 けんこくきねん 赤黄緑	<b>12(金)</b> ぜんざい しらすわかめ ごはん 大根と厚揚げの炒め煮 赤黄緑
<b>15(月)</b> 揚げパン 茹でブロッコリー 鮭チャウダー 赤黄緑	<b>16(火)</b> チーズパエリア シュークリーム ごはん すき焼 赤黄緑	<b>17(水)</b> さばのみそあんかけ みかん ごはん 千切りイリチー 赤黄緑	<b>18(木)</b> ふーイリチー かぼちゃプリン ごはん イナムルチ 赤黄緑	<b>19(金)</b> 筑前煮 焼きチーズ 小魚の煮物 魚ソーメン汁 赤黄緑
<b>22(月)</b> レーズンクリーム とうもろこし 黒米パン 白菜のクリーム煮 赤黄緑	<b>23(火)</b> キャロットゼリー ごぼう巻き ごはん 肉じゃが 赤黄緑	<b>24(水)</b> ビビンバ ごはん 白菜のスープ 赤黄緑	<b>25(木)</b> 原宿ドッグ 煮込みうどん シイラフライ 赤黄緑	<b>26(金)</b> ひじきしゅうまい ごはん マーボー豆腐 赤黄緑

## 寒さに対する抵抗力をつけよう!

2月は寒さが一番厳しい時期です。寒くなると人間のからだは低温に適応するように変化しますが、十分な栄養をとって、からだの抵抗力をつけておかないと、風邪をひきやすくなります。

●たんぱく質を多く含む食品を積極的に食べよう。  
 ●ビタミンAが豊富な食品を積極的に食べよう。  
 ●ビタミンB6が豊富な食品を積極的に食べよう。  
 ●ビタミンCが豊富な食品を積極的に食べよう。  
 ●ビタミンEが豊富な食品を積極的に食べよう。

## てあらわい寒いからといって簡単に済ませていませんか?

給食のときには、パンを指先でちぎったり、手巻きずしのように手で巻いたりして食べるものがたくさんあります。指先やつめや手のひらのしわには細菌がたくさんかかっているので、せっけんを使って特にきれいに洗いましょう。

※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。