

学校別内訳	ゆたか幼 167	豊崎小 917
とよみ幼 111	豊見城小 607	ゆたか小 673
長嶺幼 75	とよみ小 712	豊見城中 829
鹿安幼 114	長嶺小 544	長嶺中 624
上田幼 142	鹿安小 480	伊良波中 852
伊良波幼 82	上田小 771	給食センター 50
豊崎幼 114	伊良波小 724	合 計 8,688

平成31年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

2月の予定献立表



学校給食の栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	640kcal	24g	20.3g
中学校	820kcal	30g	29.6g

②…アレルギー対象原材料を含みます。ア…アーモンド 牛…牛 肉 ア…ア サリ リ…りんご
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆
ピー…落花生(ピーナツ) 麦…小麦 か…かぶ ナツ マ…マンゴー 豚…豚 肉
鶏…鶏 肉 ゼ…ゼラチン も…もも マ…マイン さ…さ

材料と体内でののはたらき	
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 栄養目標

～ ミルクの栄養 ～

- ミルクの栄養と働き
 - カルシウムをふくむ食材
- 冬の寒さのなか、牛乳を飲むのがつらいです。しかし1番成長する時期であるみなさんにとって大事なカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。このさず飲みましょう！

カルシウムは骨をつよくしたり、筋肉を収縮させたり、細胞の分裂に関与したり、私たちが生きるために重要な栄養素です。さらに牛乳などの乳製品は、カルシウムが多いだけではなく、ほかの食材と比べて、体に吸収しやすいんだよ！(^^)

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、大豆、小松菜などの青菜

2月3日節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

大豆は栄養たっぷり!

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

2/7(木)は「トマトランチ」です!

JAの葉々色畑さんが、豊見城産野菜をみなさんにもっと知ってほしい!食べてほしい!という思いで、きょうのミニトマトと、マーボトマトに使われているトマト・ほうれん草をいただきました。トマトには健康のために良い成分が含まれており、ヨーロッパには「トマトが赤くなる」という言葉があるというところがあります。これは「赤く熟したトマトをたくさん食べることで、健康な体になるので病院に行く必要がなくなり、医師の検査が減ってしまいたい」という意味です。栄養たっぷりのトマトを食べて、病気を防ぐ健康な体をつくりましょう!(*^*)V

1(金) 節分(2/3)

赤 牛乳、豚肉、がんも、卵、納豆、のり
黄 こめ、でんぶん、大豆油、三温糖
緑 大根、にんじん、小松菜、あお豆、しょうが

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

<p>4(月)</p> <p>ちくぜんに の美、豆、豚、鶏、り いわしのつみれ汁 の美、豆</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、いわしつみれ、鶏肉 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 大根、にんじん、長ねぎ、しょうが、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、あお豆</p>	<p>5(火) ソーグアチ(旧正月)</p> <p>たんかん せんぎりイリチー の美、豆、豚 ななみ汁 の美、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、乾燥昆布、かまぼこ、うすあげ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑</p>	<p>6(水)</p> <p>ごまきこあげパン の美、豆、豚、鶏、り チリピーズ の乳、美、豆、豚、鶏、り 白菜とあさりのスープ の美、豆、豚、鶏、り、ア ジャがいも、大豆油</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、鶏肉、高野豆腐、大豆、まご、煎みとうろ、白み、豆、肉、かん、うずら豆、ひよこ豆、チーズ 黄 こむぎこ、グレープ糖、ソフトンッ、ジャがいも、大豆油 緑 白菜、ごまかつ、にんじん、コマ、玉ねぎ、あお豆、にんにく</p>	<p>7(木) トマトランチ</p> <p>ミニトマト の美、豚 ポークシューマイ の美、豚 マーボトマト の美、豆、豚、牛、せり、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、とうろ、みそ、ポークシューマイ 黄 こめ、大豆油、ごま、ごま油 緑 大根、にんじん、玉ねぎ、トマト、ほうれん草、たけのこ、しょうが、ミニトマト</p>	<p>8(金)</p> <p>ひじきの彩りいため の美、豆、豚、鶏、り ホキのかず汁 の豆</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ホキ、うすあげ、みそ、鶏肉、ひじき、大豆 黄 こめ、酒かす、三温糖、大豆油 緑 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、しょうが、こんにゃく、キムチ、ピーナツ、赤ピー、黄ピー</p>
<p>11(月) 建国記念日</p> <p>いわしのおかか煮 の美、豆 キムチ肉じゃが の乳、美、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし 黄 こめ、じゃがいも、三温糖、でんぶん 緑 白菜、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、白菜キムチ</p>	<p>12(火) ナンカスク(2/11)</p> <p>ソムてんぶら の美、豆 ナーヂューシー の美、豆、豚、鶏、り きゅうりのウサチ の美、豆、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、ちきあぎ、わかめ、ツナ、こめ、大麦、三温糖、ごま油、大豆油、さつまいも、小麦粉、でんぶん 黄 大根、にんじん、からしな、大根葉、ア、ゴ、よもぎ、干し椎茸、きゅうり、キムチ、コン</p>	<p>13(水)</p> <p>ハビナース の乳 チンジャオロース の美、豆、豚、鶏、り、ご ちゅうかスープ の美、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ 黄 こめ、でんぶん、ごま、ごま油、三温糖、大豆油 緑 白菜、にんじん、長ねぎ、にんにく、ピー、赤、黄、鶏、ご、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、しょうが</p>	<p>14(木)</p> <p>フルーツ杏仁 の美、豆 ポークカレー の乳、美、豆、豚、鶏、牛、り、ご わかめスープ の美、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>きびごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏、ご、脱脂粉乳、黒豆 黄 こめ、もちぎ、じゃがいも、マ、グ、ごむぎこ、大豆油、生クリーム、豆腐、ゼリー 緑 にんじん、玉ねぎ、あお豆、にんにく、みかん、黄、黒、ナツデコ</p>	<p>15(金)</p> <p>ちゃんちゃん焼き の乳、美、豆 えのきのすまし汁 の美、豆</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ちくわ、絹ごし豆腐、鮭、みそ 黄 こめ、大豆油、三温糖、バター 緑 えのき、長ねぎ、キムチ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピー、コン、にんにく</p>
<p>18(月)</p> <p>いわしのおかか煮 の美、豆 キムチ肉じゃが の乳、美、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、あつあげ、チーズ、いわし 黄 こめ、じゃがいも、三温糖、でんぶん 緑 白菜、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、白菜キムチ</p>	<p>19(火)</p> <p>タナフカレー の美、豆、豚、鶏、り 卵やさいかぎあげ の美、豆 ごもごごはん の美、豆、豚、鶏、り もずくのみそ汁 の豆、豚 ひじきごはん の美、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、うすあげ、もずく、豚肉、絹ごし豆腐、わかめ、みそ、卵 黄 こめ、大豆油、こむぎこ、黒糖、大麦 緑 にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、えのき、ちんげん菜、長ねぎ、玉ねぎ、春菊</p>	<p>20(水) ムックアチ(十六日祭)</p> <p>きんかん の美、豆、豚 ムックアチ の美、豆、豚 シカムドゥチ の美、豆、豚</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、うすあげ 黄 こめ、三温糖、大豆油 緑 こんにゃく、干し椎茸、とうろ、しょうが、大根、にんじん、からしな、きんかん</p>	<p>21(木)</p> <p>豚肉のごまみそ炒め の美、豆、豚、ご わかめスープ の美、豆、豚、鶏、り、ご</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、みそ 黄 こめ、でんぶん、ごま、ごま油、ねりごま、大豆油、三温糖 緑 にんじん、えのき、長ねぎ、にんにく、キムチ、もやし、玉ねぎ、ピー、赤、黄、黒、ピー、しょうが</p>	<p>22(金)</p> <p>しょうがやき の美、豆、豚 根菜汁 の美、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、豚肉 黄 こめ、大豆油、三温糖、でんぶん 緑 大根、にんじん、ア、ゴ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにゃく、小松菜、ごぼう</p>
<p>25(月) ばかアチ(二十日祭)</p> <p>マミチンアチ の美、豆、豚、鶏、り ゆし豆腐 の豆</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ゆし豆腐、アーサ、みそ、豚肉、ポーク、あつあげ、ちきあぎ 黄 こめ、大豆油 緑 ねぎ、もやし、キムチ、にんじん、からしな、にんにく</p>	<p>26(火)</p> <p>そばろ の卵、美、豆、豚、鶏、り のつぱい汁 の美、豆、豚、鶏、り</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、鶏肉、卵、豚肉、大豆、高野豆腐 黄 こめ、里芋、でんぶん、三温糖 緑 大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、あお豆、しょうが</p>	<p>27(水)</p> <p>リンゴジャム のり 菜の花のカキカラガ の美、豆、豚 パンクンスープ の乳、美、豆、豚、鶏、り コッパン の美、豆、乳</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ツナ 黄 こむぎこ、グレープ糖、ソフトンッ、マ、グ、大豆油、りんごジャム、アーモンド 緑 かぼちゃ、ピー、にんじん、玉ねぎ、なのはな、キムチ、カラワウ</p>	<p>28(木)</p> <p>たいやき の美、豆 こもちししゃも の美、豆 すぎやき の美、豆、豚、牛、鶏</p> <p>ごはん</p> <p>赤 牛乳、豚肉、豆腐、ししゃも 黄 こめ、三温糖、大豆油、パン粉、たいやき、小麦粉 緑 にんにく、こんにゃく、にんじん、白菜、パクチョイ、長ねぎ、しょうが</p>	

中学3年生特別menu

- ☆2/25(月): ちんすこうの麦、豆、豚
- ☆2/26(火): うまかつんの麦、豆、ご
- ☆2/27(水): アーモンドのアーモ
- ☆2/28(木): チーズ大福の乳、豆

学校給食を食べるのもあとわずかです。人生最後になるかもしれない給食を、日々味わって食べてください!

※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。