学校別内訳					
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
座安幼	114	長嶺小	544	長嶺中	624
上田幼	142	座安小	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	8,588

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	640kcl	24g	20.3g
	中学校	820kcl	30g	29.6g

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

㋐…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　オ…オレンジ　ピ…落花生(ピーナツ)　鶏…鶏肉
乳…乳及び乳製品　麦…小麦　ゼ…ゼラチン　アモ…アーモンド　や…やまいも　カ…カシュ・ナッツ　も…もも　牛…牛肉　ご…ごま　マ…マンゴー　パ…パイン　豚…豚肉　さ…さば　ア…アサリ　エ…エビ　イ…イカ　カ…カニ　バ…バナナ　り…りんご

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 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よね。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。のこさず飲みましょう♪

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

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の菜々色畑さんが、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、マーボー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医者が青くなる」ということわざがあります。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、医者の稼ぎが減ってしまい大変困る。"という意味です。栄養たっぷりのトマトを食べて、病気しらずの健康な体をつくりましょう(*^^)v

1(金) 節分(2/3)

牛乳
てまきのりなっとう ㋐麦、豆
たまご ㋐卵、麦、豆
大根のうまに ㋐麦、豆、豚、鶏、り
すめし

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

4(月)

牛乳
ちくぜんに ㋐麦、豆、豚、鶏、り
いわしのつみれ汁 ㋐麦、豆
ごはん

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

5(火) ソーダァチ(旧正月)

牛乳
たんかん
せんぎりイリチー ㋐麦、豆、豚
なかみ汁 ㋐麦、豆、豚
ごはん

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	

6(水)

牛乳
ごまきなこあげパン(豊崎小・座安小・伊良波小) ㋐麦、豆、乳、ご
チリビーンズ ㋐麦、豆、豚、鶏、り
コッペパン(その他学校) ㋐麦、豆、乳
白菜とあさりのスープ ㋐麦、豆、豚、鶏、り、ア
ごはん

赤	牛乳、脱脂粉乳、あさり、鶏肉、高野豆腐、大豆、きなこ、青えんどう豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆、ひよこ豆、チーズ
黄	こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、じゃがいも、大豆油
緑	白菜、こまつな、にんじん、コーン、玉ねぎ、あお豆、にんにく

7(木) トマトランチ

牛乳
ミニトマト
ポークシューマイ ㋐麦、豚
マーボートマト ㋐麦、豆、豚、牛、ゼ、り、ご
ごはん

赤	牛乳、豚肉、高野豆腐、とうふ、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

8(金)

牛乳
ひじきの彩りいため ㋐麦、豆、豚、鶏、り
ホキのかす汁 ㋐豆
ごはん

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、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン

11(月) 建国記念の日

12(火) ナンカヌスク(2/11)

牛乳
ンムてんぷら ㋐麦、豆
きゅうりのウサチ ㋐麦、豆、ご
ナージューシー ㋐麦、豆、豚、鶏、り
ごはん

赤	牛乳、鶏肉、ちきあぎ、わかめ、ツナ、
黄	こめ、大麦、三温糖、ごま油、大豆油、さつまいも、小麦粉、でんぷん
緑	大根、にんじん、からしな、大根葉、パクチョイ、よもぎ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、コーン

13(水)

牛乳
ベビーチーズ ㋐乳
チンジャオロース ㋐麦、豆、豚、鶏、り、ご
ちゅうかスープ ㋐麦、豆、豚、鶏、り、ご
ごはん

赤	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ
黄	こめ、でんぷん、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、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、しょうが

14(木)

牛乳
フルーツ杏仁 ㋐も、豆
ポークカレー ㋐乳、麦、豆、豚、鶏、牛、り、ゼ
きびごはん

赤	牛乳、豚肉、高野豆腐、鶏レバー、脱脂粉乳、黒豆
黄	こめ、もちきび、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、大豆油、生クリーム、豆乳ビリー
緑	にんじん、玉ねぎ、あお豆、にんにく、みかん、黄桃、ナタデココ

15(金)

牛乳
ちゃんちゃん焼き ㋐乳、麦、豆
えのきのすまし汁 ㋐麦、豆
ごはん

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、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、コーン、にんにく

18(月)

牛乳
いわしのおかか煮 ㋐麦、豆
キムチーズ肉じゃが ㋐乳、麦、豆、豚、鶏、り、さ
ごはん

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、でんぷん
緑	白菜、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、白菜キムチ

19(火)

牛乳
ダンナファクルー(小中のみ) ㋐麦、卵
やさいかきあげ ㋐麦、豆
ごもくごはん ㋐麦、豆、豚、鶏、り (豊崎小・座安小・伊良波小)
もずくのみそ汁 ㋐豆、豚
びじきごはん (その他の学校) ㋐麦、豆、豚

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

20(水) ジュウルクニチ(十六日祭)

牛乳
きんかん
ヌンクーグァ ㋐麦、豆、豚
シカムドゥチ ㋐麦、豆、豚
ごはん

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、とうがん、しょうが、大根、にんじん、からしな、きんかん

21(木)

牛乳
豚肉のごまみそ炒め ㋐麦、豆、豚、ご
わかめスープ ㋐麦、豆、豚、鶏、り、ご
ごはん

赤	牛乳、鶏肉、わかめ、豚肉、みそ
黄	こめ、でんぷん、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、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが

22(金)

牛乳
しょうがやき ㋐麦、豆、豚
根菜汁 ㋐麦、豆、豚、鶏、り
ごはん

赤	牛乳、鶏肉、豚肉
黄	こめ、大豆油、三温糖、でんぷん
緑	大根、にんじん、パクチョイ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、こんにゃく、小松菜、ごぼう

25(月) バチカングァチ(二十日正月)

牛乳
マーミナーチャンプルー ㋐麦、豆、豚、鶏
ゆし豆腐 ㋐豆
ごはん

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、キャベツ、にんじん、からしな、にんにく

26(火)

牛乳
そぼろ ㋐卵、麦、豆、豚、鶏
のっぺい汁 ㋐麦、豆、豚、鶏、り
ごはん

赤	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、大豆、高野豆腐
黄	こめ、里芋、でんぷん、三温糖、大豆油
緑	大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、あお豆、しょうが

27(水)

牛乳
りんごジャム ㋐り
菜の花のタンカンサラダ ㋐麦、豆、ゼ
パンプキンスープ ㋐乳、麦、豆、豚、鶏、り
コッペパン ㋐麦、豆、乳

赤	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、ツナ
黄	こむぎこ、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン、大豆油、りんごジャム、アーモンド
緑	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、なのはな、キャベツ、カリフラワー

28(木)

牛乳
たいやき ㋐麦、豆
こもちししゃもフライ ㋐麦、豆
すきやき ㋐麦、豆、豚、牛、鶏
ごはん

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

中学3年生特別menu

☆2/25(月)：ちんすこう ㋐麦、豆、豚
☆2/26(火)：うまかってん ㋐麦、豆、ご
☆2/27(水)：アーモンド ㋐アモ
☆2/28(木)：チーズ大福 ㋐乳、豆

学校給食を食べるのもあとわずかですね。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！

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

※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。