

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長嶺中	611
長嶺小	547	伊良波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊良波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和6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	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「食品詳細献立表」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。

豊見城産の野菜がたくさん登場します!

トマトとマンゴーだけじゃない!
葉野菜
 もいっぱいあるんです!

豊見城産の葉野菜なら豊見城市!
 豊見城市は、沖縄県内でも有数の野菜の産地。特にほうれん草、小松菜、ちんげん菜などの葉野菜は県内で一番の生産量なんです!
 野菜作りに適した土壌やビニールハウスの環境が整い、美味しい野菜が安定して生産できるんです。

③ニラ
 ◎ニンニクと同様にビタミンB1の吸収を助けるアリシンを含みます!
 ◎β-カロテンも多く含む健康維持をサポート

④ちんげん菜
 ◎β-カロテン、カリウムやカルシウムが豊富!

⑤山東菜
 ◎山東菜は白菜の一種でもっとも柔らかく、生でも!
 ◎β-カロテンを多く含む葉酸も豊富!

⑥カラシナ
 ◎カリウムを非常に沢山含んでいます。その他、カルシウムもえびめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富!

⑦ウンチー(エンサイ)
 ◎ヨウサイや空心菜などいろいろな呼び名があります
 ◎沢山のβカロテンが生まれ、カリウムもえびめ、ビタミンB1、B2が豊富!

⑧ほうれん草
 ◎ビタミン類、ミネラルなどどれもとても非常にバランスのとれた緑黄色野菜
 ◎カルシウムなどが多く健康維持に最適!

⑨春菊
 ◎多くのβ-カロテンを含みます
 ◎カルシウムもえびめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富!

①水菜
 ◎ビタミンCを多く含む美容・健康維持をサポート!
 ◎β-カロテン、カリウムやカルシウムを多く含みます

②小松菜
 ◎小松菜はほうれん草と同様にビタミン類、ミネラルが豊富な野菜
 ◎カルシウムや鉄分において、小松菜の方がほうれん草よりも豊富!

1月にJAおきなわから豊見城産野菜の提供がありました。
 12月に座安小と高知県土佐清水市清水小がオンラインで給食交流を行いました。



<p>5(月) おいしく塩をとる!</p> <p>チーズ大福、オムレツ、トマトリゾット、ジャーマンポテト</p>	<p>6(火) JAコラボ企画(野菜)</p> <p>株チンゲン菜の中華炒め、ごはん、水ギョーザスープ</p>	<p>7(水) あなたの腸は健康?</p> <p>チーズはんぺんフライ、カレーうどん、ポテごまサラダ</p>	<p>8(木) 「つくだ煮」という料理</p> <p>エクレア、ひじきの佃煮、ごはん、鶏のすき焼き風</p>	<p>9(金) 豊見城中デザインの日</p> <p>豊見中デザインの日、オレンジ1/4、チデアクニチャンプルー、ごはん、イナムドウチ</p>
<p>13(火) 豊見城の葉野菜</p> <p>イタリアンサラダ、紅茶揚げパン(中学校)、黒糖パン(小学校)、小松菜の豆乳クリーム煮</p>	<p>14(水) 愛をこめて♡</p> <p>バレンタインクレープ、春雨サラダ、マーボー豆腐</p>	<p>15(木) 琉球料理の日</p> <p>豊見城産ミニトマト(2こ)、納豆みそ、デアクニブシー</p>	<p>16(金) ナンカヌスク</p> <p>ミルク、ナムクジアンダーギー、七草おじや</p>	
<p>19(月) 雨水の頃は三寒四温</p> <p>フルーツポンチ、ビーフ入りカレー</p>	<p>20(火) 脳活性!大豆ペプチド</p> <p>白菜あんかけ丼、白菜のあんかけ丼の具、ごはん、こづゆ</p>	<p>21(水) 小松菜クイズ</p> <p>バナナ、きのこの和風クリームスパゲティ、かぼちゃのひきにくフライ</p>	<p>22(木) 菅原道真から力を!</p> <p>きゅうりの梅かつお和え、ごはん、もち入り芋煮</p>	<p>おきなわ食育劇場</p> <p>大豆のヒミツ</p>
<p>26(月) ミネラル豊富なわかめ</p> <p>スタミナ豚丼、豚丼の具、中華コーンスープ</p>	<p>27(火) 勝負にカツ!メニュー</p> <p>きゃべつのさっぱりあえ、ソースチキンカツ、ごはん、僧兵汁</p>	<p>28(水) 暗記パンを作ろう!</p> <p>セルフ暗記パン、チョコジャム、パンにジャムで暗記したいことを書こう!、(中)食パン(小)コッペパン</p>	<p>29(木) 石川県に想いを寄せる</p> <p>さばのゆずみそ煮、ごはん、鶏とがんもの治部煮風</p>	<p>大豆のヒミツ</p>

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。