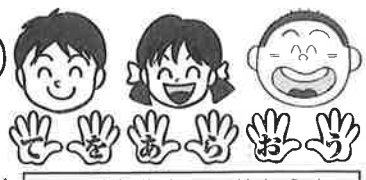


学校別内訳	児童数	小	中	合計
豊見城小	635	684	860	7,928
とよみ小	709	860	632	
長嶺小	551	845		
座安小	507	50		
上田小	792	12		
伊良波小	708			

令和2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	エネルギー	たんぱく質	脂肪
小学校	650kcal	26.8g	18g
中学校	830kcal	34.3g	23.1g

アレルギー対象原材料を言ひます。
 卵 オオロソジ 乳...乳及び乳製品
 ピン...落花生(ピーナツ) 麦...小麦
 鶏...鶏(肉) ゼ...ゼラチン
 ア...アーモンド 牛...牛(肉)
 ゴ...ゴキウマ 魚...魚(魚介類)
 マ...マンゴー パ...パイン
 ア...アサリ り...りんご
 エ...エイカン
 イ...イカバ
 カ...バナナ

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。

カルシウムの働き

★骨や歯をつくる成分になります。
 ★ホルモンの分泌に役立ちます。
 ★血液の凝固に関係します。
 ★筋肉や神経の働きを調整します。

2月栄養指導目標 カルシウムをしっかりとろう

カルシウムが多い食品大集合!

牛乳は200mlあたり226mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

カルシウムの吸収率No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです

牛乳約40%
 魚(小魚)約33%
 野菜約19%

給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
節分豆 いわしのおかか煮 トーフチャンプルー ごはん	トウシビー献立 オレンジ クーピリチー 黒米ごはん	コア揚げパン トマト入りいたまご コッパン 中華風コーンスープ ごはん	紅いもだんご 八宝菜 ごはん	フルーツポンチ 麦ごはん 冬野菜カレー
赤 牛乳、豚肉、ちきあぎ、ツナ豆腐、いわし、大豆、おかか、あおさ	赤 牛乳、豚なかみ、豚肉、こんぶ、白かまぼこ	赤 牛乳、きな粉、鶏肉、卵、ベーコン、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	赤 牛乳、豚肉、なると、	赤 牛乳、豚肉、大豆、脱脂粉乳、黒まめ
黄 こめ、大豆油、三温糖、もち米	黄 こめ、黒米、大豆油、三温糖、	黄 こめ、三温糖、でんぷん、ごま、ごま油、ミルク、大豆油、シオートニング	黄 こめ、大豆油、紅芋、餅粉、でんぷん、上白糖、ごま	黄 こめ、無あっぺん、小麦粉、じゃがいも、生クリーム、カカオゼリー、マーガリン
緑 にんじん、きゃべつ、もやし、からしな、にんにく	緑 にんじん、干しいたけ、こんにゃく、しょうが、たけのこ、オレンジ	緑 にんじん、白長、長ねぎ、とまと、青まめ、小松菜、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ	緑 にんじん、たまねぎ、白菜、パクチョイ、たけのこ、さらび、生しいたけ、しょうが、にんにく、ヤングコーン	緑 にんじん、ズッキーニ、ブロッコリー、スイートコーン、にんにく、みかん、もも、ナタデココ、玉ねぎ、青豆
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
きんぴらごぼう ゆかりごはん 牛乳	建国記念日 牛乳	アスパラステーキ ミニトマト コッパン 玄米チャウダー 牛乳	油みそ ごはん 大根のうま煮 牛乳	きんかん ひじき炒め けんちん汁 牛乳
赤 牛乳、豚にく、ゆしどうふ、アーサ、薄揚げ、ちきあぎ、	赤 牛乳、豚にく、白かまぼこ、うすあげ、あつあげ、ベーコン、みそ	赤 牛乳、鶏、ウインナー、チーズ、脱脂粉乳、ベーコン	赤 牛乳、うすあげ、豚肉、ツナ、大豆、みそ、いとけずり、厚揚げ	赤 牛乳、豆腐、鶏肉、ひじき、だいず、ちきあぎ、うすあげ、
黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	黄 シオートニング、小麦粉、生クリーム、大豆油、玄米、じゃがいも、マーガリン	黄 こめ、三温糖、大豆油、	黄 こめ、大豆油、ごま油、三温糖、里芋、
緑 こぼろ、ねぎ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、ゆかり	緑 干しいたけ、こんにゃく、島にんじん、にんじん、しめじ、にんにくの葉	緑 にんじん、玉ねぎ、スイートコーン、ブロッコリー、にんにく、しめじ、グリーンアスパラ、赤ピーマン、ミニトマト	緑 にんじん、大根、チンゲン菜、さくらげ、にんにく、しょうが、パイン、	緑 にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、ごぼう、青豆、きんかん、もやし
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
硬ジュース 炊き込みごはん 肉汁 牛乳	ミルメーク 鳥人参イリチー 肉汁 牛乳	タルタルソース パーガパン チキンのトマト煮 牛乳	野菜のガーリックバター炒め 石狩汁 牛乳	ナムクワンダギー もずく丼(具) もちぎごはん 牛乳
赤 牛乳、豚肉、豚三枚に、うすあげ、みそ、こんぶ、豆腐、きんぴら、ひじき、鶏肉、	赤 牛乳、豚にく、白かまぼこ、うすあげ、あつあげ、ベーコン、みそ	赤 牛乳、鶏肉、大豆、シーラ、脱脂粉乳	赤 牛乳、鮭、うすあげ、豚肉、絹あつけ、みそ	赤 牛乳、ポークソーセージ、もずく、豚肉、みそ
黄 こめ、大豆油、小麦粉、でんぷん、三温糖、ごま、押し麦	黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま油、ごま	黄 小麦粉、パン粉、大豆油、水あめ、砂糖、小豆、パイン、じゃがいも、シオートニング	黄 こめ、大豆油、酒かす、バター、	黄 こめ、もちぎ、じゃがいも、三温糖、大豆油、でんぷん、マッシュポテト、紅いも
緑 にんじん、干しいたけ、ねぎ、大根、小松菜、ごぼう、こんにゃく	緑 干しいたけ、こんにゃく、島にんじん、にんじん、しめじ、にんにくの葉	緑 人参、しめじ、キャベツ、トマト、青豆、にんにく、ピクルス、玉ねぎ、レモン果汁、赤ピーマン	緑 にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ、きんぴら、もやし、ピーマン、鮭、さくらげ、にんにく、しょうが、	緑 にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、にんにく、スイートコーン、ピーマン、しょうが、
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
天皇誕生日振替休日 牛乳	たんかん 県産アサヒ入り卵焼き 牛乳	ドライカレー 白菜とベーコンのスープ 牛乳	揚げ餃子甘酢あんかけ マーボ大根 牛乳	そぼろ 魚ソーメン汁 牛乳
赤 牛乳、豚にく、豚三枚に、白かまぼこ、こんぶ、たまご、あおさ、	赤 牛乳、豚にく、豚三枚に、白かまぼこ、こんぶ、たまご、あおさ、	赤 牛乳、ベーコン、豚肉、鶏肉、だいず、高野豆腐、小豆	赤 牛乳、高野豆腐、とうふ、豚肉、みそ	赤 牛乳、魚ソーメン、もずく、豚肉、鶏肉、大豆、高野豆腐、鶏卵
黄 こめ、大豆油、でんぷん	黄 こめ、大豆油、でんぷん	黄 こめ、大豆油、三温糖、ごま粉、でん粉、小麦粉	黄 こめ、でんぷん、三温糖、小麦粉、ごま油、大豆油、米粉	黄 こめ、三温糖、大豆油
緑 にんじん、角切り大根、こんにゃく、たんかん	緑 にんじん、角切り大根、こんにゃく、たんかん	緑 白菜、人参、小松菜、スイートコーン、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、ブルー、にんにく	緑 にんじん、たまねぎ、干しいたけ、から、たけのこ、しょうが、キャベツ、しょうが、大根	緑 にんじん、ねぎ、干しいたけ、青豆、しょうが

でかぜを予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がける必要があります。そのために重要なのは1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養をすることです。この3つがしっかりとていれれば健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うことも効果がある」といわれています。楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかりと手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

★中学3年生の給食について★

中学3年生は、3月の給食日数が少ないため、2月後半から下記の日程で特別にデザートが付きまます。

- ◎2月17日(月) さつまポテト
- ◎2月18日(火) 桜咲くちんすこう
- ◎2月20日(木) パインゼリー
- ◎2月27日(木) うまかってん
- ◎2月28日(金) いよかんゼリー

※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。