

2月の予定献立表



豊見城中	731	972
とよみ小	700	611
長嶺小	547	972
豊安小	516	58
伊良波小	955	
伊良波小	561	8,176
豊崎小	793	
豊たか小	760	

学校	E	P	F
小学校	たんぱく質	脂	肪
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

とみぐすくさん やさい

豊見城産の野菜がたくさん登場します！

トマトマンゴーだけじゃない！
葉野菜
実は...
もしっぱいあるんで！

① 水菜

◎ピマンシセ多量含む
美容・健康維持に
サボート！

◎β-カロテン、
カリウムや
カルシウムを
多く含む

② 小松菜

◎小松菜は、
同材料にピマンシ
類、ミネラルが
豊富な野菜
カルシウムや鉄分
が多いので、小松
菜の方がはるかに
多いも豊富！

③ ニラ

◎ニンニクと同様にセレン、B1の吸収を助ける
アリソンを多く含む
◎β-カロテンを多く含む
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
とても柔らかく、生でも！
◎β-カロテンを多く含む
葉緑も豊富！

⑥ カラシナ

◎カリウムを非常に
多く含むので、
血圧を下げる効果
がある。また、
腸の動きを促す
効果も期待できる。

**⑦ ウンチエー
(エンサイ)**

◎コウサイや空芯菜など、
呼び名が異なります
◎浜山のβカロテンが
多く、B1、B2が豊富！

⑧ ぼうれん草

◎ピマンシ類、ミネラルなど
はるかに多く含む
◎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、鉄分、
リン、葉酸などのミネラルが豊富！

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。



学校	給食の栄養基準量	献立
こんだて		<p>5(月) おいしく塩をとる！</p> <p>牛乳 チーズ大福 オムレツ ジャーマンポテト</p> <p>卒業生の皆さんへ 2月も小6・中3の リクエストが続々 登場します！ ←のマークが 目印だよ！</p>
こんだて		<p>6(火) JAコロボ企画(野菜)</p> <p>牛乳 株チンゲン菜の中華炒め 水ギョーザスープ ごはん</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>
こんだて		<p>7(水) あなたの腸は健康？</p> <p>牛乳 チーズはんぺんフライ カレーうどん ポトゴマサラダ</p> <p>バレンタインクレープ 春雨サラダ マーボー豆腐 ごはん</p>
こんだて		<p>8(木) 「つくだ煮」という料理</p> <p>牛乳 エクレア ひじきの佃煮 鶏のすき焼き風 ごはん</p>
こんだて		<p>9(金) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 デザインのオレンジ1/4 チダークニチャンブルー ごはん イナムドゥチ</p>
こんだて		<p>10(土) 節分で福を呼ぼう！</p> <p>大豆と芋のあめがらめ ぎびなごのかりかりフライ ごはん 肉じゃが</p>
こんだて		<p>11(日) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 ミルメーク ナンカヌスク</p>
こんだて		<p>12(月) 雨水の頃は三寒四温</p> <p>牛乳 フルーツポンチ ビーフ入りカレー ごはん</p>
こんだて		<p>13(火) 豊見城の葉野菜</p> <p>牛乳 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>
こんだて		<p>14(水) 愛をこめて♡</p> <p>牛乳 バレンタインクレープ 春雨サラダ マーボー豆腐 ごはん</p>
こんだて		<p>15(木) 琉球料理の日</p> <p>牛乳 豊見城産ミニトマト(2コ) 納豆みそ デークニンブシー ごはん</p>
こんだて		<p>16(金) ナンカヌスク</p> <p>牛乳 ミルメーク ナンカヌスク</p>
こんだて		<p>17(土) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 デザインのオレンジ1/4 チダークニチャンブルー ごはん イナムドゥチ</p>
こんだて		<p>18(日) 節分で福を呼ぼう！</p> <p>大豆と芋のあめがらめ ぎびなごのかりかりフライ ごはん 肉じゃが</p>
こんだて		<p>19(月) 雨水の頃は三寒四温</p> <p>牛乳 フルーツポンチ ビーフ入りカレー ごはん</p>
こんだて		<p>20(火) 脳活性！大豆ペプチド</p> <p>牛乳 白菜あんかけ丼 白菜のあんかけ丼の具 かけて食べる ごはん</p>
こんだて		<p>21(水) 小松菜クイズ</p> <p>牛乳 バナナ きのこの和風クリームスパゲティ かぼちゃのひじきにフライ ごはん</p>
こんだて		<p>22(木) 豊原道真から力を！</p> <p>牛乳 きゅうりの梅かつお和え かんでね もち入り芋煮 ごはん</p>
こんだて		<p>23(金) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 ミルメーク ナンカヌスク</p>
こんだて		<p>24(土) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 デザインのオレンジ1/4 チダークニチャンブルー ごはん イナムドゥチ</p>
こんだて		<p>25(日) 節分で福を呼ぼう！</p> <p>大豆と芋のあめがらめ ぎびなごのかりかりフライ ごはん 肉じゃが</p>
こんだて		<p>26(月) ミネラル豊富なわかめ</p> <p>牛乳 スタミナ豚丼 豚丼の具 かけて食べる ごはん</p>
こんだて		<p>27(火) 勝負にカツ！メニュー</p> <p>牛乳 きゃべつのさつぱりあえ ソースチキンカツ ごはん 僧兵汁</p>
こんだて		<p>28(水) 暗記パンを作ろう！</p> <p>牛乳 セルフ暗記パン チョココシヤム パンにシヤムで暗記したいことを書こう！ (中)食パン (小)コッパパン ツナココリーサラダ ポークビーンズ</p>
こんだて		<p>29(木) 石川県に想いを寄せる</p> <p>牛乳 さばのゆずみそ煮 ごはん 鶏とがんもの治部煮風</p>
こんだて		<p>30(金) 豊見城中デザインの日</p> <p>牛乳 ミルメーク ナンカヌスク</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。



