

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
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

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…肉	ア…ア	サリ	り…りん	り…りん
卵…卵	オ…オレンジ	乳…乳及び乳製品	や…やまいも	ご…ご	豆…豆	エ…エ	ビ…ビ
…落花生(ピーナツ)	麦…麦	…カシューナツ	マ…マンゴー	豚…豚	豚…豚	イ…イ	カ…カ
鶏…鶏	肉…肉	ゼ…ゼラチン	も…も	パ…パイン	さ…さ	カ…カ	バ…バナナ

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。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、骨ごと食べられる小魚、大豆や大豆製品、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。日本でも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、ぎ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、医者のお金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、病気を防ぎ健康的な体をつくりましょう(*^^)V

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

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	中学3年生特別menu

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大切なことです。人生最後になるかもしれない給食を、美味しく食べてください!

※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。