

| ◆学校別内訳 |     |        |      |
|--------|-----|--------|------|
| 豊見城小   | 709 | 豊見城中   | 897  |
| とよみ小   | 689 | 長嶺中    | 632  |
| 長嶺小    | 553 | 伊良波中   | 951  |
| 座安小    | 534 | こよむ教室  | 10   |
| 上田小    | 878 | 給食センター | 50   |
| 伊良波小   | 636 | 合計     | 8133 |
| 豊崎小    | 855 |        |      |
| ゆたが小   | 749 |        |      |

令和4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     | 学年  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質  |
|--------|-----|---------|-------|-----|
| 給食の基準量 | 小学校 | 650kcal | 26g   | 18g |
|        | 中学校 | 830kcal | 34g   | 23g |

アレルギー対応原材料を含みます。アモ…アーモンド 牛…牛 肉 ア…アサリ り…りん こ…こ  
卵…卵 オ…オレンジ 乳…乳及び乳製品 や…やまいも ご…ご ま 豆…大豆 さ…さ 豆 エ…エ  
鶏…鶏 肉 麦…小 麦 カシ…カシナッツ マ…マンゴー 豚…豚 肉 イ…イ カ  
ピー…落花生(ピーナツ) セ…ゼラチン も…も も…も パ…パイン さ…さ ば パ…パ ナ

| 材料と体内ではたらし |              |
|------------|--------------|
| 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       | からだの調子をとのえる。 |

## 豊見城市給食 初登場!

- 18日(金) 高知県産 ころまんじゅう
- 22日(火) 高知県産 ばんかん
- 24日(木) 高知県産 青のりコロッケ



## 食で姉妹都市を感じよう!~高知県編~

コロナ禍で旅行へ行ったり、他県と交流することができない今、食を通して姉妹都市(高知県土佐清水市)を知る経験をしてほしいと思い、高知県の食材を使用した給食を提供します。食べ物で姉妹都市を味わいましょう! みなさん楽しみにしてくださいね!

土佐清水市の「高知水産物」  
高田さしり君

## 中学3年生の給食について

中学3年生は9年間食べてきた学校給食も3月で最後の給食になります。高校受験もあり、喫食日数が少なくなっています。そこで、給食センターでは、2月4日より中学3年生へ他学年より、品数が多くなった献立を右の日程で提供いたします。※通常の献立に追加いたします。

| 追加メニュー |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 4日(金)  | ヤクルト<br>⑦乳                       |
| 9日(水)  | 焼きじゃがバター<br>⑦乳                   |
| 21日(月) | 受験に勝つ!<br>チキンカツ(カツカレー)<br>⑦鶏、麦、豆 |

### 見城産トマトを使用したトマトランチ

1日(火) ミニトマト  
9日(水) 鶏肉のトマト煮込み

トマトがとってもおいしい季節だよ! 楽しみにしてね!

### 1(火) 旧正月

豊見城産 ミニトマト  
⑦乳、大豆、麦

ごはん  
なごみ汁  
⑦豚、麦、豆、鶏

赤 牛乳、豚肉、なごみ、昆布、かまぼこ、鶏肉  
黄 こめ、大豆油、三温糖  
緑 こんにゃく、しいたけ、しょうが、にんじん、たけのこ、ミニトマト

### 2(水) トウシビー

ミニたい焼き  
⑦乳、大豆、麦

黒米ごはん  
⑦乳

赤 牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ、チキアキ、厚揚げ、鶏肉、小豆  
黄 こめ、黒米、大豆油、三温糖、小麦粉、砂糖、とうもろこし粉、植物油、米粉  
緑 しいたけ、こんにゃく、大根、にんじん、からしな

### 3(木) 節分

スティックのり納豆  
⑦乳、大豆

黒米ごはん  
⑦乳

赤 牛乳、鶏肉、卵、のり、大豆  
黄 こめ、黒米、三温糖、大豆油、てんぷら粉、植物油、砂糖  
緑 にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、しいたけ、大根、あお豆、梅肉、梅果汁

### 4(金) 立春

大豆と豆腐のフライ  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、豚肉、高野豆腐、ひじき、油揚げ、大豆、あおさ、すり身(いとよ、すりすけおたけら)  
黄 こめ、黒米、三温糖、大豆油、なたね油、ごま、砂糖、パン粉(小麦)、米粉、てんぷら粉  
緑 にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん、もやし、たまねぎ、しいたけ、れんこん

### 7(月) ナンカヌスク(七日節句)

ひとくち いも天ぷら  
⑦乳、大豆

赤 牛乳、鶏肉、チキアキ、もずく、豚肉、かまぼこ、豆腐、糸豆腐  
黄 こめ、黒米、大豆油、さつまいも、てんぷら粉、小麦粉、なたね油、パーム油、黒糖  
緑 大根、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、キャベツ、もやし、チンゲン菜、にんにく

### 8(火) ホイコーロ

豆乳プリン  
⑦乳、大豆

赤 牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ、みそ、豆乳、大豆  
黄 こめ、はるさめ、てんぷら粉、大豆油、ごま油、三温糖、砂糖、水あめ、粉末油揚げ、パン粉(小麦)  
緑 しいたけ、にんじん、白菜、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ピーマン、たけのこ

### 9(水) ファイター

鶏肉と豊見城産トマト煮込み  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、餅粉、鶏肉、鶏肉、ほき、大豆粉、大豆  
黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、じゃがいも、てんぷら粉、大豆油、三温糖、植物油、水あめ、パン粉(小麦)  
緑 にんにく、ススキ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、ピロシキ、小麦粉、ピーマン、タコ、ゆかり

### 10(木) エクレア

鶏ごぼろ餅(具)  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、豚肉、鶏肉、鶏レバー、高野豆腐、卵、餅粉、乳、ゼラチン  
黄 こめ、三温糖、大豆油、てんぷら粉、小麦粉、煉乳、チョコレート、ショートニング、砂糖  
緑 白菜、にんじん、しいたけ、長ねぎ、にんにく、ごぼう、こんにゃく、小松菜、たまねぎ、あお豆

### 11(金) 建国記念の日

今月の目玉食材  
7日 ひとくち黒糖  
14日 焼きショコラ

### 14(月) 花野菜サラダ

焼きショコラ  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、ベーコン、ミートボール、餅粉、乳、ツナ、卵  
黄 小麦粉、なたね油、糖、マーガリン、生クリーム、大豆油、チョコレート、アーモンドパウダー、コンスタター、砂糖、バター  
緑 小松菜、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、梅干し、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン

### 15(火) いわしみぞれ煮

きんかん  
⑦乳、大豆

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、いわし、さば、鶏肉  
黄 こめ、三温糖、大豆油、じゃがいも、砂糖、てんぷら粉  
緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、きんかん、大根

### 16(水) ビーンズサラダ

きな粉あげパン  
⑦乳、大豆

赤 牛乳、餅粉、きな粉、ごぼう、ベーコン、チーズ、ひよこ豆、鶏肉、とうもろこし、赤いんげん豆、白いんげん豆、ツナ  
黄 小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、三温糖、粉末油揚げ、オートミール、いわし、みそ、マーガリン、生クリーム、マヨネーズ(卵)  
緑 にんじん、たまねぎ、白菜、しめじ、にんにく、あお豆、きゅうり、大根、キャベツ、コーン

### 17(木) 毎月第3木曜日は琉球料理の日

黒糖蒸しケーキ  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、卵、豆乳、みそ、豚肉、豚三枚肉、昆布、チキアキ、鶏肉  
黄 こめ、大豆油、三温糖、小麦粉、黒糖  
緑 ねぎ、チンゲン菜、干切大根、にんじん、こんにゃく

### 18(金) 姉妹都市献立(高知県)

姉妹都市献立(高知県) ころまんじゅう  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、卵、豚肉、鶏レバー、大豆、高野豆腐、大豆粉末  
黄 こめ、じゃがいも、三温糖、大豆油、小麦粉、砂糖、豚肉、ごま油、ロード  
緑 たまねぎ、にんじん、小松菜、あお豆、キャベツ、にら、長ねぎ、にんにく、しょうが、こんにゃく、ゆかり

### 21(月) フルーツヨーグルト

麦ごはん  
⑦乳

赤 牛乳、豚肉、ひよこ豆、鶏レバー、餅粉、乳、クリームチーズ、黒豆  
黄 こめ、パン麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、生クリーム、砂糖  
緑 にんじん、たまねぎ、しいたけ、かまぼこ、にんにく、トマト、真鮫、洋なし、ごぼう、パンチソース、あかん、アロエ

### 22(火) 姉妹都市献立(高知県)

厚揚げの炒め煮  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、鶏肉、アーサ、絹ごし豆腐、厚揚げ、豚肉  
黄 こめ、大豆油、三温糖  
緑 冬瓜、しいたけ、しょうが、大根、きくらげ、小松菜、にんじん、にんにく、ほうかん

### 23(水) 天皇誕生日

カルシウムの働き  
歯や骨を 筋肉や神経の働きを助ける

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉  
黄 こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも、砂糖、パン粉(小麦)、米粉、小麦粉  
緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、小松菜

### 24(木) 姉妹都市献立(高知県)

高知県産 青のりコロッケ  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉  
黄 こめ、大豆油、三温糖、じゃがいも、砂糖、パン粉(小麦)、米粉、小麦粉  
緑 にんにく、しらたき、たまねぎ、にんじん、白菜、小松菜

### 25(金) 魚のチリソースかけ

八宝菜  
⑦乳、大豆、麦

赤 牛乳、豚肉、なると、うずら卵、さば、鶏肉  
黄 こめ、大豆油、てんぷら粉、三温糖、小麦粉  
緑 にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、ゆかり、キャベツ、長ねぎ、トマト

### 28(月) もずく丼(具)

みそ汁  
⑦乳、大豆

赤 牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、もずく、クリームチーズ、餅粉、乳、寒天  
黄 こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖、てんぷら粉、植物油、クリーム、砂糖  
緑 大根、にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく、いちご、梨、レモン果汁

## 2月栄養指導目標 牛乳の栄養

(成長期に大切な牛乳のカルシウムについて知る)

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるとい調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。寒い日が続きますが、残さずに飲むようにしましょう。

### カルシウムが多い食品

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどに多く含まれています。

### 毎日骨骨貯金をしよう!

骨は常につくりかえられていますが、骨量は、20歳くらいが一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。

骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスなのです!

★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。