

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	6
伊良波小	588	合計	8,163
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

令和5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	E	P	F
小学校	650kcal	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

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「アレルギー献立表」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。

★2月栄養指導目標★牛乳の栄養(成長期に大切な牛乳の栄養素について知る)

給食の牛乳を残さず飲もう!

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるように、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

牛乳のピ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

令和4年度も残すところ2カ月となりました。年明けもコロナ禍やインフルエンザの流行が重なるなど、体調管理には引き続き注意していきましょう。さて、中学3年生にとっては受験を控え緊張が跳くところですが、最後の給食まで少しでも楽しい思い出が増えるよう、給食センター一同心を込めて給食づくりに努めます。

カルシウムが多岐食品大集合!

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。

将来なりたいのはどっち!?

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられていたカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気が(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

<p>中学3年生の給食について</p> <p>中学3年生は、9年間食べてきた学校給食も3月9日が最後になります。</p> <p>3月は、高校受験もあり喫食数が少なくなっています。そこで、給食センターでは、2月8日より中学3年生へ、他学年より品数を増した献立を右の日程で提供致します。</p> <p>※通常の献立に追加されます。</p>	<p>1(水) 牛乳の働きを見直そう</p> <p>紅いもごまだんご</p> <p>牛乳</p> <p>大根のオイスターソース炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>E 641 P 25.0 F 18.4 E 746 P 28.7 F 20.7</p>	<p>2(木) すがたを交える大豆!!</p> <p>たんかん1/4</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの彩り炒め</p> <p>ごはん</p> <p>つぼん汁</p> <p>E 522 P 24.9 F 11.7 E 621 P 29.2 F 12.5</p>	<p>3(金) セルフ献立をしよう!</p> <p>節豆</p> <p>牛乳</p> <p>手巻きすし ゆできゅうり (具材) → たまご焼き</p> <p>焼きのり</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>すし飯</p> <p>E 509 P 24 F 12.7 E 600 P 27.2 F 13.4</p>
	<p>6(月) ジュルクニチってなあに?</p> <p>スルルー南蛮漬</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト</p> <p>鶏大根汁</p> <p>ごはん</p> <p>E 502 P 25.8 F 12.1 E 595 P 30.1 F 13.2</p>	<p>7(火) 美らトマトについて</p> <p>コッペパン</p> <p>れんこん</p> <p>牛乳</p> <p>マッシュルーム (その他の学校)</p> <p>サラダ</p> <p>きなこ揚げパン (上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小)</p> <p>ポーク美らトマトシチュー</p> <p>E 644 P 25.2 F 23.4 E 729 P 29.2 F 25.6</p>	<p>8(水) 寒さに負けない体をつくろう!</p> <p>わかめとじゃこの酢の物</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼風煮</p> <p>E 501 P 22 F 12.5 E 714 P 28.3 F 18.5</p>
<p>13(月) 旬のかんきつ類で元氣!</p> <p>いよかん1/4</p> <p>牛乳</p> <p>筑前煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>わかめごはん</p> <p>E 574 P 26.7 F 13.8 E 678 P 31.1 F 15.0</p>	<p>14(火) 豆の健康パワー</p> <p>いちご</p> <p>牛乳</p> <p>ハートデザート</p> <p>コールスロー</p> <p>牛乳</p> <p>バーガーパン</p> <p>サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>魚フライ</p> <p>E 652 P 26.7 F 22.1 E 743 P 30.6 F 24.7</p>	<p>15(水) 豊見城産のトマトが中華に大変身!</p> <p>トマトランチを楽しんでネ!!</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>トマト</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>E 556 P 23.1 F 14 E 833 P 29.5 F 27.2</p>	<p>16(木) 郷土料理の日</p> <p>パイパイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト</p> <p>ゆし豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>E 516 P 24 F 12.3 E 612 P 28 F 13.4</p>
<p>20(月) 食物アレルギーについて</p> <p>黄桃缶 (ハーフ)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>トマトカレー</p> <p>E 567 P 21.4 F 11.9 E 763 P 28.9 F 20.3</p>	<p>21(火) 九州の食材を味わう</p> <p>○きんかん</p> <p>牛乳</p> <p>浦上そば</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p> <p>E 507 P 21.9 F 10.5 E 600 P 25.5 F 11</p>	<p>22(水) 良い姿勢で食べよう</p> <p>梅あじ納豆</p> <p>牛乳</p> <p>からし菜チャンプルー</p> <p>魚そうめん汁</p> <p>ごはん</p> <p>E 517 P 22.6 F 11.8 E 608 P 26.0 F 12.7</p>	<p>23(木) 天皇誕生日</p> <p>カルシウムの吸収率No.1 牛乳</p> <p>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。</p> <p>牛乳 約40%</p> <p>野菜 約19%</p> <p>魚(小魚) 約33%</p> <p>E 516 P 24 F 12.3 E 612 P 28 F 13.4</p>
<p>27(月) 生活リズムを整えよう</p> <p>いよかん1/4</p> <p>牛乳</p> <p>チーズタッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>E 559 P 27.6 F 15.1 E 667 P 32.2 F 16.7</p>	<p>28(火) のっぺい汁とは?</p> <p>切干大根煮</p> <p>牛乳</p> <p>鶏から揚げ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>ごはん</p> <p>E 568 P 24.5 F 15 E 668 P 27.5 F 16.4</p>	<p>がんばれ! 受験生</p> <p>食事と休養で受験を乗り越えよう!</p>	
<p>朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね!</p> <p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p> <p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p> <p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p> <p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</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。