

◇学校別内訳◇			
豊見城小	731	豊見城中	972
とよみ小	700	長瀬中	611
長瀬小	547	伊波波中	972
座安小	516	給食センター	58
上田小	955	とよみ教室	
伊波波小	561	合計	8,176
豊崎小	793		
ゆたか小	760		

令和6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	学校	E	P	F
給食	小学校	650kcal	21.1~22.5g	14.4~21.7g
栄養	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

※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「食品詳細献立表」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。

## 豊見城産の野菜がたくさん登場します!

豊見城って トマトとマンゴーだけじゃない! 葉野菜

実は... 葉野菜 モシゴト! あります!

はやさい とみぐすくし 葉野菜なら豊見城市!

豊見城市は、沖縄県内でも有数の野菜の産地。特にほうれん草、小松菜、ちんげん菜などの葉野菜は県内でも一番の生産量なんです! 野菜作りを通して土壌やビニールハウスの環境が整い、美味しい野菜が安定して生産できるんです。

このマークがついているメニューは、JAレシポをアレンジしました。

- ①ニラ
  - ①ニンニクと同様にビタミンB1の吸収を助けるアリル化合物が豊富!
  - ②β-カロテンも豊富! 健康維持に役立つ!
- ②ちんげん菜
  - ③β-カロテン、カリウムやカルシウムが豊富!
- ③山東菜
  - ④山東菜は白菜の一種でとても柔らかく、生でも!
  - ⑤β-カロテンも豊富! 葉酸も豊富!
- ④カラシナ
  - ⑥カリウムを非常に多く含むほうれん草の仲間。そのほか、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄などのミネラルも豊富!
- ⑦ウンチー(エンサイ)
  - ⑦ユウサイや空心菜などいろいろな葉野菜が豊富!
  - ⑧ほうれん草の仲間。カルシウムをはじめ、ビタミンB1、B2が豊富!
- ⑧ほうれん草
  - ⑨ビタミンC、ミネラルなども豊富! ほうれん草は非常にバランスのとれた緑黄色野菜!
  - ⑩カルシウムなどが多く健康維持に役立つ!
- ④春菊
  - ⑪多くのβ-カロテンを含まます!
  - ⑫カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄などのミネラルが豊富!

①水菜 ②小松菜



<p>1(木) 大豆からパワーをもらおう</p> <p>てりやきバーガー</p> <p>てりやきパティ</p> <p>はさんで食べる</p> <p>バーガーパン</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>クラム</p> <p>豆乳シチュー</p>	<p>2(金) 節分を福を呼ぼう!</p> <p>大豆と芋のあめがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのカリカリフライ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>			
<p>5(月) おいしく塩をとる!</p> <p>チーズ大福</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>トマトリゾット</p> <p>ジャーマンポテト</p>	<p>6(火) JAコラボ企画(野菜)</p> <p>株チンゲン菜の中華炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>水ギョーザスープ</p>	<p>7(水) あなたの腸は健康?</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>ポテごまサラダ</p>	<p>8(木) 「つくだ煮」という料理</p> <p>エクレア</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの佃煮</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のすき焼き風</p>	<p>9(金) 豊見城中デザインのり</p> <p>豊見中デザインのり</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ1/4</p> <p>チヂムニチャンブルー</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p>
<p>卒業生の皆さんへ</p> <p>2月も小6・中3のリクエストが続々登場します!</p> <p>このマークが目印だよ!</p>	<p>13(火) 豊見城の葉野菜</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>紅茶揚げパン(中学校)</p> <p>黒糖パン(小学校)</p> <p>小松菜の豆乳クリーム煮</p>	<p>14(水) 愛をこめて♡</p> <p>バレンタインクレープ</p> <p>牛乳</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>15(木) 琉球料理の日</p> <p>豊見城産ミニトマト(2こ)</p> <p>牛乳</p> <p>納豆みそ デークニンブシー</p> <p>ごはん</p>	<p>16(金) ナンカヌスク</p> <p>ミルク</p> <p>牛乳</p> <p>ナムクジアンダーギー</p> <p>七草おじや</p> <p>きんぴらごぼう</p>
<p>19(月) 雨水の頃は三寒四温</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ入りカレー</p>	<p>20(火) 脳活性! 大豆ペプチド</p> <p>白菜あんかけ丼</p> <p>牛乳</p> <p>白菜のあんかけ丼の具</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼう</p>	<p>21(水) 小松菜クイズ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>きのこの和風クリームスパゲティ</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p>	<p>22(木) 菅原道真から力を!</p> <p>きゅうりの梅かつお和え</p> <p>牛乳</p> <p>よくかんでね</p> <p>もち入り芋煮</p> <p>ごはん</p>	<p>おなご! 食育劇場</p> <p>大豆のヒミツ</p> <p>大豆のヒミツ</p>
<p>26(月) ミネラル豊富なわかめ</p> <p>スタミナ豚丼</p> <p>牛乳</p> <p>豚丼の具</p> <p>いーよかん</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>かけて食べる</p> <p>ごはん</p>	<p>27(火) 勝負にカツ! メニュー</p> <p>きゃべつのさっぱりあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ソースチキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>僧兵汁</p>	<p>28(水) 暗記パンを作ろう!</p> <p>セルフ暗記パン</p> <p>チョコジャム</p> <p>牛乳</p> <p>パンにジャムで暗記したいことを書こう!</p> <p>(中)食パン(小)コッペパン</p> <p>ツナッコリーサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>29(木) 石川県に想いを寄せる</p> <p>さばのゆずみそ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏とがんもの治部煮風</p>	<p>食育劇場</p> <p>大豆のヒミツ</p> <p>大豆のヒミツ</p>

給食費は納め忘れ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。

