

令和3年 2月 学校給食予定こんだて表

那覇市立真嘉比小学校給食室
TEL:917-3473

こ ん だ て	1(月)	2(火) ★せつぶんこんだて	3(水) ★立春こんだて	4(木)	5(金)
栄養価	E 596 P 25.8 F 18.2	E 534 P 23.6 F 18.8	E 557 P 22.5 F 20.8	E 551 P 22.1 F 15.0	E 591 P 24.5 F 17.8
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水) ★おべんどうの日	11(木)	12(金) ★旧正月こんだて ★県産まぐろ・県産おかしいきょう日
栄養価	E 565 P 24.3 F 17.7	E 565 P 27.3 F 20.4	E 138 P 6.8 F 7.8	E 680 P 26.3 F 25.0	E 680 P 26.3 F 25.0
こ ん だ て	15(月) ★バレンタインこんだて	16(火) ★県産おかしいきょう日	17(水)	18(木)	19(金) ★県産和牛ていきょう日
栄養価	E 534 P 17.7 F 16.8	E 470 P 20.4 F 15.8	E 580 P 25.2 F 15.0	E 505 P 19.3 F 16.7	E 591 P 26.3 F 16.9
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水) ★県産おかしいきょう日	25(木)	26(金) ★旧十六日こんだて
栄養価	E 585 P 20.1 F 16.5	E 659 P 22.5 F 18.5	E 535 P 20.3 F 26.4	E 557 P 22.3 F 15.8	E 557 P 22.3 F 15.8

※給食の1日の基準栄養価
E=エネルギー 650Kcal、P=たんぱく質 21.1~32.5g、F=脂質 14.4~21.7g
※食物アレルギーのある児童は、食べる前にうら面の「詳細献立表(アレルギー)」で内容を確認しましょう。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

2月給食目標
○寒さに負けない身体をつくろう
●豆類、豆製品についてしろう

給食だより 2月

大豆のヒミツを知ろう

2月2日 節分

大豆に含まれる成分

たんぱく質 33.8g	エネルギー 422kcal
脂質 19.7g	
炭水化物 29.5g	
水分 12.4g	
灰分 4.7g	
食物繊維 17.9g	

注目したい微量成分

- 鉄……貧血を予防する
- カルシウム……骨や歯をつくる
- ビタミンB1……糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……体の成長を助ける
- レシチン……動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……抗酸化作用、血中脂質を減らす

【日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より】

節分と大豆

今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらうという意味があるのです。

いろいろな豆を食べよう

大豆、金時豆(いんげん豆)、小豆、えんどう豆、花生豆(いんげん豆)、ひよこ豆

豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

学校給食週間

おこないました! 行いました!

去った1月18日~22日に学校給食週間を行いました。今年は本校に調理場があることを活かした給食ができるまでの動画や、給食の歴史、フードロス、地産地消と島野菜の実物展示など、盛りだくさんの内容でした。その様子を学校ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。