

平成31年 2月の予定献立表

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日、確認してください。

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

真和志学校給食センター
電話番号 917-3460

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学		650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学		830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て					1(金) きゅうりあえ せつぶんめ とりつくね ちらしずし しらたまけんちんじる
	C: 538 P: 24.3 F: 15.7				
こ ん だ て	4(月) しまにんじんイリチー いちご くろまいごはん イナムドウチ	5(火) キャベツサラダ りんごゼリー むぎごはん チキンカレー	6(水) きんぴらごぼう いわしおかに きびごはん だいこんみそしる	7(木) ハートコロッケ ブロッコリーとたまごサラダ ナポリタンスパゲティ	8(金) こさかなあめがらめ タンカン わかめごはん とうがんのにつけ
	C: 631 P: 28.9 F: 17.5 C: 754 P: 33.7 F: 19.5	C: 727 P: 23.1 F: 21.9 C: 663 P: 26.5 F: 24.6	C: 620 P: 25.2 F: 18.7 C: 744 P: 31.0 F: 21.3	C: 684 P: 24.8 F: 28.4 C: 684 P: 24.8 F: 31.3	C: 618 P: 26.9 F: 17.3 C: 764 P: 31.9 F: 19.5
こ ん だ て	建国記念日 振替休 	12(火) あげだし豆腐 おさつスティック クファージュシー こまつなあえ	13(水) コッペパン いよかん ウインナーチリソース ほうれんそうクリームに	14(木) やさいピクルス チョコプリン まめカレーそば むぎごはん アーサスープ	15(金) ひじきごまあえ なっとう むぎごはん にくじゃが
	C: 559 P: 26.0 F: 22.5 C: 734 P: 31.8 F: 26.8	C: 659 P: 27.5 F: 22.2 C: 665 P: 27.5 F: 32.2	C: 670 P: 21.1 F: 19.0 C: 670 P: 21.1 F: 21.9	C: 683 P: 29.3 F: 17.9 C: 683 P: 29.3 F: 19.5	
こ ん だ て	18(月) フーイリチー みかんゼリー てづくりふりかけ きびごはん とんじる	19(火) チーズおから まぐろステーキ むぎごはん わかめスープ	20(水) あげパン (真小 石中) こくとうパン アスパラソーテー ビーフシチュー	21(木) いちごめこケーキ かぼちやまめサラダ にくやさいラーメン	22(金) にくまん もずくどん うめかつおあえ
	C: 668 P: 29.0 F: 18.9 C: 751 P: 33.9 F: 21.5	C: 639 P: 30.4 F: 18.5 C: 639 P: 30.4 F: 18.5	C: 697 P: 28.5 F: 28.4 C: 697 P: 28.5 F: 28.4	C: 717 P: 29.1 F: 25.6 C: 717 P: 29.1 F: 25.6	C: 652 P: 28.0 F: 17.0 C: 782 P: 33.9 F: 19.3
こ ん だ て	25(月) ナムル さかなのカップやき きびごはん だいこんそばろに	26(火) チンジャオロース やきギョウザ むぎごはんたまごコンスープ	27(水) あげドーフごまあえ りんご ジャージャーめん	28(木) とりからあげシークワソース ピラフ だいこんサラダ	
	C: 675 P: 29.9 F: 18.6 C: 745 P: 33.9 F: 21.3	C: 658 P: 32.6 F: 23.7 C: 781 P: 37.6 F: 23.5	C: 678 P: 29.5 F: 23.0 C: 678 P: 29.5 F: 23.0	C: 666 P: 24.4 F: 25.6 C: 666 P: 24.4 F: 32.6	

【リクエスト給食】

小学校6年生の皆さん、中学校3年生の皆さんは卒業まで残り2ヶ月となりましたね。そこで、小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果を取り入れながら1月・2月・3月の献立を立てています。各学校の結果は以下の通りです。学校で食べた給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。最後まで友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

【真地小】

- 1位…あげパン
2位…ケーキ

【大道小】

- 1位…あげパン
2位…ジャージャーめん
3位…おきなわそば

【仲井真小】

- 1位…シークワサーソルベ
2位…サイコロステーキ
3位…カレーライス・あげパン

【仲井真中】

- 1位…あげパン

【石田中】

- 1位…おきなわそば
2位…あげパン
3位…チョコケーキ

【真和志中】

- 1位…あげパン
2位…おきなわそば
3位…ラーメン

【2月欠食・交流給食・試食会予定】

1日(金)…仲井真中2年生欠食

4日(月)…大道小欠食

5日(火)…大道小5年生交流給食

仲井真小5年生交流給食

14日(木)…真地小試食会

26日(火)…真地小6年生欠食

仲井真小6年生欠食



昔から食べ継がれてきた 豆を見直そう

① ② ③ ④ ⑤ 五穀のうちのひとつ

⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 大切な豆

五穀とって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外に、きびや麻を入れる場合があります。時代や書物などによっても変化しています。

豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

