

※食物アレルギーのある児童・生徒は、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	体内でのほたらき
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	体の調子をとどめる

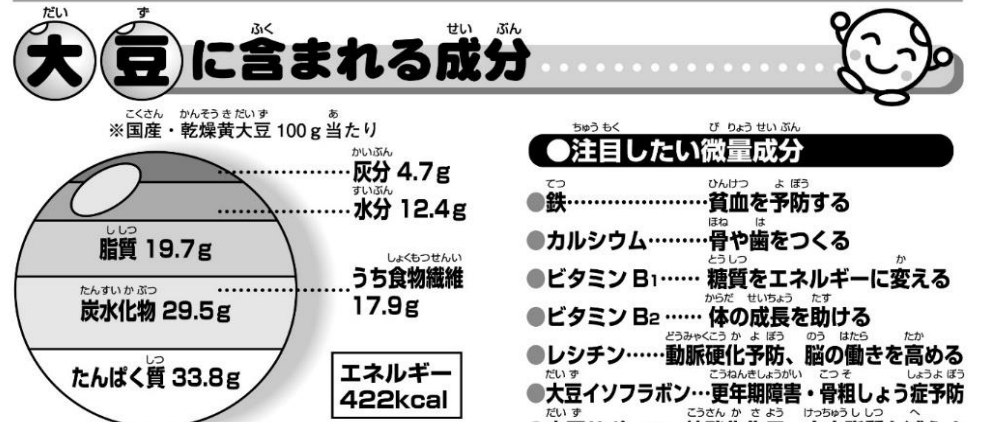
学校給食の栄養基準量	小学校	C=カロリー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

こんだて	給食目標 寒さに負けない身体をつくろう	栄養目標 豆類、大豆製品について知ろう	1(水) 牛乳 麦ごはん ほきの梅マヨ焼き ツルツルいため 豆乳みそ汁	2(木) トウシビーこんだて 牛乳 きびごはん ミヌダル マーミナーウサチー シカムドウチ OKARAちんすこう	3(金) せつぶんこんだて 牛乳 じごく名物ちのいけラーメン あげぎょうぎ(2個) せつぶん豆 じごくの鬼とえんまさまがかえってきた!!
	あか	き	みどり	栄養価	C 561 P 22.8 F 15.7
こんだて	6(月) 牛乳 きびごはん さばのしょうが焼き わかめの和え物 イナムドウチ たんかん	7(火) 牛乳 麦ごはん チキンなんばん&タルタルソース パパイヤのごまサラダ とうふのみそ汁	8(水) 牛乳 麦ごはん お花のしゅうまい キャベツとささみの中華和え マーボーとうふ	9(木) 牛乳 バターなかよしパン えだ豆ととうふのメンチカツ いんげん豆の豆乳シチュー いちご	10(金) 牛乳 クープジュシー さんまのゆずみそ煮 パクチョイのごま和え 西表島(いりおもてじま)ことうムース
	あか	き	みどり	栄養価	C 583 P 30.1 F 13.7
こんだて	13(月) 牛乳 麦ごはん ししやもの天ぷら 白菜のさっぱり和え 島だいこんのおでん	14(火) 牛乳 ナン チキンキーマカレー カラフルコーンサラダ バレンタインカップケーキ	15(水) 牛乳 麦ごはん とり肉のマスタード焼き きんぴらごぼう さつま汁	16(木) 牛乳 麦ごはん 青菜のチーズ和え いしかりなべ いよかん	17(金) 牛乳 麦ごはん ぶた肉のシーカーサーみそ焼き チヂクニイリチー 冬瓜とアーサ汁
	あか	き	みどり	栄養価	C 622 P 25.1 F 20.2
こんだて	20(月) 牛乳 五穀ごはん 米粉ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ りんご	21(火) 牛乳 きびごはん しょうが焼き ごまじゃこサラダ つみれ汁	22(水) 牛乳 オムライス (チキンライス&卵&ケチャップ) コブサラダ フルーツポンチ	23(木) 牛乳 オムライス (チキンライス&卵&ケチャップ) コブサラダ フルーツポンチ	24(金) 牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 大根とひじきのサラダ わかめスープ
	あか	き	みどり	栄養価	C 621 P 22.9 F 18.0
こんだて	27(月) 牛乳 さけわかめごはん レンコン入りつくね 肉じゃが メロン	28(火) 牛乳 麦ごはん いわしのかんろ煮 ヌンクグワー うちなみそ汁	2月2日(旧暦1月12日)はトウシビー(生年祝い)の日! 沖縄には、生年祝いという行事があります。それがトウシビーです。トウシビーは、生まれてから12年ごとに回ってくる自分の干支の年の最初の干支の日に、これまでに元気に過ごしてきたことを祝福し、これからの健康と幸せを願ってお祝いします。5年生と6年生の卯年生まれの人、今年が13祝いといって、生まれてから最初のトウシビーで、盛大にお祝いをする地域もあります。(12歳なのになぜ13祝い?と思った人は「数え年」について調べてみよう!)		
	あか	き	みどり	栄養価	C 599 P 24.3 F 15.8

給食だより2月



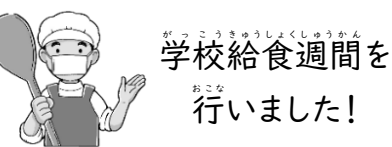
節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。



[日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より]



今年の節分は2月3日です。節分は季節の変わり目に災いを追い払う行事です。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言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、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があるのです。



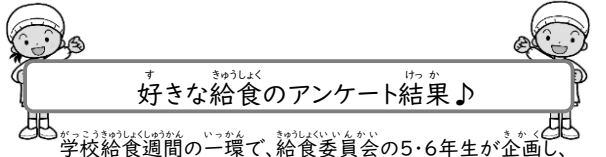
学校給食週間を
行いました!

学校給食週間の一環で、給食委員会の5・6年生が企画し、「好きな給食アンケート」を行いました。那覇っ子が好きな給食のランキングは下記のとおりです。1位~5位に入ったメニューのほかにも、上位に入ったメニューは3月までにできるだけ実現していきたいと考えています。

学校給食週間の一環で、給食委員会の5・6年生が企画し、「好きな給食アンケート」を行いました。那覇っ子が好きな給食のランキングは下記のとおりです。1位~5位に入ったメニューのほかにも、上位に入ったメニューは3月までにできるだけ実現していきたいと考えています。

学校ホームページの「給食室から」に掲載していますので、ぜひご覧ください。

ホームページQRコード=



- 学校給食週間の一環で、給食委員会の5・6年生が企画し、「好きな給食アンケート」を行いました。那覇っ子が好きな給食のランキングは下記のとおりです。1位~5位に入ったメニューのほかにも、上位に入ったメニューは3月までにできるだけ実現していきたいと考えています。
- 1位...あげパン(114票)
 - 2位...カレーライス(78票)
 - 3位...みかん(57票)
 - 4位...シャーベット(45票)
 - 5位...フルーツポンチ(36票)
- こんなメニューも人気でした♪
やさいそば(沖縄そば)、みそ汁、ミネストローネ(ABCスープ)、はるさめサラダ、じごく名物ちのいけラーメン、コンスープ、にんじんシリシリー、はるさめスープ、マーボーとうふ、なかみ汁、りんご、プリン、米粉のタルト、クレープ、いちご、バナナ、などなど