

平成27年 2月の予定献立表



小禄学校給食センター
電話番号 917-3459

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyusyokucenter/index.html>

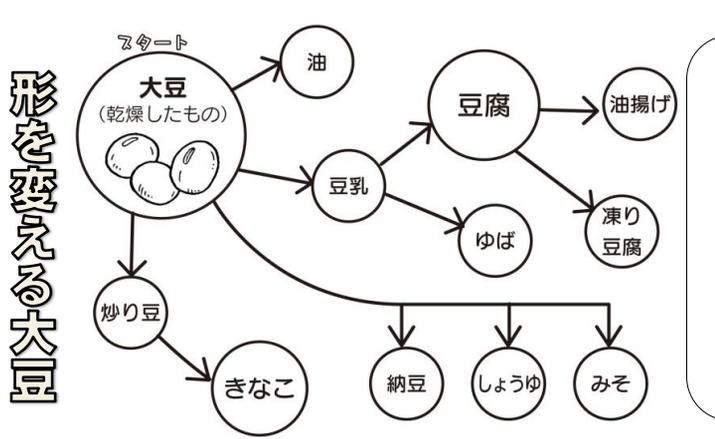
●2月の予定●		2月の目標		『おきなわ花と食のフェスティバル2015』	
2(月)垣花 振替休日 4(水)宇栄原幼稚園 交流給食 10(火)さつき幼稚園 交流給食 宇栄原幼稚園 欠食		豆のしゅるいやそのはたらきを知ろう 豆類は栄養が高く、加工や調理方法で、古くから世界中で食べられています。 給食でも大豆をはじめ、ひよこ豆や小豆等さまざまな種類の豆を使用しています。 皆さんの身近にどんな豆や料理があるか考えてみましょう。		日時：平成27年1月31日(土)・2月1日(日) 10時～18時・10時～15時 場所：那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場 [沖縄県学校栄養士会担当コーナー] 展示内容 地場産物を使った学校給食紹介 豆運びチャレンジコーナー 食育クイズ など・・・	
2(月)りんご	プルコギ	3(火)節分手巻き寿司	4(水)宇栄原幼交流給食	5(木)揚げきょうさの甘酢あん	6(金)ごまひじき
こんだて	麦ごはん 春雨スープ	のり 手巻き寿司の具 たまごやき ウィナー べつたら漬2本 チューブ納豆(中学のみ)	ヨーグルト 海藻サラダ	スイートポテト	いよかん きんぴらごぼう
		酢めし 豚汁	麦ごはん ポークカレー	塩焼きそば 小松菜のナムル	あわごはん ゆし豆腐
			小禄中リクエスト		
9(月)フルーツ杏仁	パンパンジー	10(火)さつき幼交流給食	♡♡♡ Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ? ①みりん ②しょうゆ ③みそ	12(木)冷凍あんず	13(金)高校受験応援メニュー
こんだて	麦ごはん 麻婆ナス	魚のカップ焼き 梅かつお和え		揚げ出し豆腐	いちご1個
		ワカメごはん 煮付け		肉野菜そば	切干し大根とささみの和え物
				小禄中リクエスト	小禄南リクエスト
					和風サイコロステーキ丼
16(月)しらす和え	豆腐のつつみむし	17(火)パパイアサラダ	18(水)クープイリチー	19(木)旧正月	20(金)デコポン
こんだて	鮭わかめごはん おでん	白菜のクリーム煮	あぶらみそ	シークワーサーソース	もずく
		揚げパン(南・宇・さ) コッペパン+ジャム(小・垣・中)	麦ごはん イナムドーチ	からしなのツナ和え	牛肉のオイスターソース炒め
				クファージュシー	あわごはん かき玉汁
23(月)フルーツナタデココ	ピーフストロガノフ	24(火)みかん チンジャオロース	25(水)ほうれんそうのごまあえ	26(木)さつきリクエスト	27(金)カールフィッシュ
こんだて	麦ごはん	あわごはん ワンタンスープ	シークワーサー	ブロッコリーサラダ	ひじき炒め
			ゼリーぶりおろし煮	パンプキンスープ	もずく入り卵焼き
			麦ごはん 鶏汁	揚げパン(小・垣・中) コッペパン+ジャム(南・宇・さ)	五目釜めし 沢煮椀

きゅうしょくだより

節分が過ぎると、こよみの上では春となりますね。季節の変わり目です。日中は暖かく感じることもありますがまだまだ寒い日が続きます。寒いと朝起きるのがつらいこともありますが、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。朝ごはんを食べると体があたたまります。

昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

豆の優れた栄養価
 豆にはタンパク質や食物せんい、ビタミンB群、カルシウム、鉄分など健康な体づくりに役立つ栄養成分がたくさん含まれています。豆が苦手という人もいますが、少しずつでも食べられるようになってほしい食べ物です。給食には様々な形を変えて豆料理が出ています。ぜひチャレンジしてくださいね。



きなこってあげパンについているこなだよ。豆が苦手だと思っていたけど、知らないうちに食べていたんだなあ。少しずつなら食べれそうだな。

節分
 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。ももとは立冬や立夏、立秋の前日も節分と言われていました。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。関西の地域では節分に巻き寿司を縁起の良い方角に向かって食べるという習慣があるそうです。それにちなんで、給食では手巻き寿司の献立です。

★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。）