

2月 の予定献立表

※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	体内ではたらし
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	体の調子をどとどえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質			
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

★2月のもくひょう★ 豆の種類やその働きを知ろう

**成長期にとりたい栄養がたっぷり!**

豆とはマメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされる豆は約70~80種類に上ります。豆は苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、健康的な体づくりに役立ちます。豆類は、体をつくるものになる「たんぱく質」や、お腹の調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



**季節の食べ物 大豆**

節分の豆まきには「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があかな?

**大豆から作られる食品**

- 豆乳
- おから
- きな粉
- 豆腐
- ゆば
- 納豆
- しょうゆ
- みそ
- 大豆油

給食提供がない日

25日...小祿小6年  
26日...垣花小6年

こ ん だ て	3(月) 節分(2日) 献立 せつぶんまめ ひじきのごまあえ ★わかめごはんちゅうかみそいため	4(火) じゃがいものそばろに あかざかなのしおこうじやき ごはん だいこんのみそしる	5(水) ツナサラダ (むぎごはん) (ルウ) ★キーマカレー	6(木) たんぱくろ そふといりまめ ブロッコリーサラダ わふうスパゲティ	7(金) ぶたのしょうがやき ごはん いらたまスープ
	小学校 E 552 P 25.0 F 14.5 中学校 E 651 P 28.5 F 15.5	小学校 E 563 P 26.0 F 14.8 中学校 E 659 P 29.0 F 16.0	小学校 E 675 P 23.9 F 23.2 中学校 E 801 P 27.8 F 26.3	小学校 E 492 P 23.9 F 18.6 中学校 E 558 P 26.7 F 20.6	小学校 E 563 P 25.4 F 18.4 中学校 E 671 P 29.5 F 20.5
こ ん だ て	10(月) ケチャップにくだんご チキンピラフ えだまめサラダ	11(火) 建国記念の日	12(水) パンバンジーサラダ むぎごはん マーボーだいこん	13(木) きりぼしだいこんのあえもの いわしのみそに ごはん こまつなのすましじる	14(金) ハートのチョコプリン ハートのクロック ★ペンネ・ミートソース
	小学校 E 579 P 20.7 F 17.7 中学校 E 647 P 22.7 F 19.1		小学校 E 606 P 24.6 F 19.9 中学校 E 724 P 28.4 F 22.6	小学校 E 515 P 22.0 F 12.9 中学校 E 596 P 24.1 F 13.3	小学校 E 680 P 22.9 F 30.2 中学校 E 743 P 25.8 F 32.7
こ ん だ て	17(月) スティックなっとう ひじきとだいずのいために ごはん とうふのすましじる	18(火) あげきょうぎ ごもくチャーハンうめしそあえ	19(水) 食育の日 おからイリチー いわしのしょうがに ごはん はくさいのみそしる	20(木) 琉球料理の日 からしなチャンプルー ごはん シカムドウチ	21(金) キャベツサラダ キャロットスープ ★あげパン(小学校) こくとうパン(中学校)
	小学校 E 556 P 23.6 F 18.3 中学校 E 655 P 26.8 F 20.1	小学校 E 568 P 20.0 F 17.1 中学校 E 626 P 22.2 F 17.7	小学校 E 582 P 21.7 F 18.8 中学校 E 672 P 24.2 F 20.0	小学校 E 555 P 26.3 F 18.4 中学校 E 658 P 30.6 F 20.7	小学校 E 607 P 21.8 F 23.4 中学校 E 656 P 22.6 F 22.7
こ ん だ て	24(月) 振替休日 ブルーシールより無償提供 2/26(水)はフォーモストブルーシール株式会社から卒業生に向けてシークワサーソルベのプレゼントがあります。対象は小学6年生と中学3年生です。	25(火) オレンジ チャプチェ ごはん わかめスープ	26(水) シークワサーソルベ(卒業生のみ) (めん)(しる) (にくやさいために) だいこんのあえもの ★にくやさいそば (ソルベ有り栄養価/ソルベ無し栄養価)	27(木) ぶたのメンチカツ キムタクごはん  こまつなのあえもの	28(金) にんじんサラダ コーンポタージュ ★あげパン(中学校) こくとうパン(小学校)
	小学校 中学校	小学校 E 552 P 22.1 F 12.4 中学校 E 649 P 25.7 F 13.6	小学校 E 623/545 P 26.0 F 14.8 中学校 E 674/596 P 28.7 F 16.0	小学校 E 611 P 23.2 F 17.4 中学校 E 659 P 25.2 F 18.0	小学校 E 566 P 21.2 F 17.7 中学校 E 684 P 26.0 F 23.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

リクエストのメニューは、★印をつけています。