

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。

2月給食目標

- ・豆の種類やその働きを知ろう
- ・正しい食事マナーを身につけよう

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

いろいろな豆を知ろう!

◎どんな豆があるの?

豆とは、マメ科の植物の種子のことです。多くの種類があり、世界で食べられている豆は、70~80種類にも上ります。また収穫してそのまま野菜として食べるものや、乾燥させて長く保存して使うもの、さらに調味料などに加工されるものもあります。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

大豆からできる食品

大豆からできる食品は、おから、豆乳、豆腐、納豆、しょうゆ、油揚げ、生揚げ(厚揚げ)、みそなどです。いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

6年生と中学3年生のリクエスト給食の結果です!

小6年生結果

- <料理>
- 1位 カレーライス(9日)
 - 2位 あげパン(27日)
 - 3位 沖縄そば
- <デザート>
- 1位 アイス(25日)
 - 2位 ケーキ
 - 3位 クレープ(13日)

中3年生結果

- <料理>
- 1位 ラーメン(5日)
 - 2位 カツカレー(9日)
 - 3位 ステーキ、焼き肉
- <デザート>
- 1位 アイス(25日)
 - 2位 タルト(5日)
 - 3位 フルーツポンチ(9日)

こ ん だ て	2(月)	ラフランスゼリー 牛乳 さつまいもてんぷら ごはん すき焼き	3(火) 節分 せつぶんまめ 牛乳 ゆかりあえ いわししょうがに むぎごはん あかだし	4(水)	ツナサラダ 牛乳 ミートボール コッパン クリームシチュー	5(木)	とうにゅうプリン タルト 牛乳 (めん) くきわかめあえ しょうゆラーメン(しる)	6(金)	タンカン 牛乳 (く) (むぎごはん) ぶたキムチどん つくねスープ
	小学校	E 677 P 20.8 F 24.2	E 569 P 25.0 F 14.4	E 590 P 24.8 F 25.8	E 634 P 27.5 F 25.0	E 598 P 22.9 F 19.0			
中学校	E 779 P 23.6 F 26.4	E 659 P 27.5 F 14.9	E 715 P 29.4 F 29.6	E 692 P 31.0 F 27.1	E 705 P 26.5 F 21.3				
こ ん だ て	9(月)	フルーツポンチ(カツ) 牛乳 むぎごはん カツカレー	10(火)	いちご(く) 牛乳 もずくどん(むぎごはん) とうがんのみそしる	11(水) 建国記念の日 建国記念の日	12(木)	チーズ 牛乳 ブロッコリーサラダ こくとうパン ポークビーンズ	13(金) バレンタインデー チョコクレープ 牛乳 ハートのハンバーグ チキンピラフ やさいとジャコサラダ	
	小学校	E 755 P 24.5 F 24.8	E 587 P 23.9 F 15.5	E 631 P 24.8 F 21.3	E 647 P 22.7 F 25.0				
中学校	E 881 P 27.3 F 26.6	E 695 P 27.6 F 17.1	E 717 P 28.4 F 23.3	E 717 P 24.8 F 26.5					
こ ん だ て	16(月)	はるさめサラダ 牛乳 やきぎょうざ きびごはん マーボーだいこん	17(火) 旧正月 クービルチー 牛乳 いもくじてんぷら くろまいごはん イナムドウチ	18(水)	キャベツとコーンサラダ 牛乳 トマトオムレツ ぜんりゅうふんパン ひよこまめのデミソースに	19(木) 琉球料理の日 チキナーチャンプルー 牛乳 スルルーのかおりあげ むぎごはん チムシンジ	20(金)	ひじきいりごまあえ 牛乳 サバのしおやき ごはん とんじる	
	小学校	E 678 P 25.0 F 21.5	E 691 P 24.3 F 21.0	E 657 P 24.9 F 26.3	E 627 P 30.5 F 18.3	E 644 P 24.6 F 25.6			
中学校	E 794 P 28.9 F 24.1	E 797 P 28.2 F 22.7	E 740 P 27.6 F 28.7	E 750 P 35.9 F 20.6	E 770 P 28.9 F 29.8				
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日	いよかん(にく) 牛乳 わかめとうふのみそしる にしよくごはん(むぎごはん)	24(火)	シークワーサー 牛乳 ソルバ(小6、中3のみ) コーングラタン ミートソーススパゲティ カラフルサラダ	26(木)	ごもくきんぴら 牛乳 てづくりおかかふりかけ むぎごはん いしかりじる	27(金)	だいこんサラダ 牛乳 きなこあげパン ポトフ	
	小学校	E 598 P 27.1 F 17.9	E 654 P 23.0 F 26.1	E 623 P 27.9 F 19.5	E 608 P 26.9 F 23.5				
中学校	E 712 P 31.5 F 20.1	E 723 P 26.1 F 28.4	E 747 P 32.5 F 22.3	E 695 P 30.4 F 26.5					

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は期限内に納めましょう。