

※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。

【今月の給食目標】

- ◎正しい食事マナーを身につけよう
- ◎まめのしゅるいやそのはたらきをしよう



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	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	中学校	830Kcal	27~41.5g

こ ん だ て	2(月)	3(火) 節分(せつぶん)	4(水)	5(木)	6(金)
	すみそあえ 手作りふりかけ ごはん おでん	たくわんあえ(手巻用) せつぶん豆 やきのり あつやきたまご(手巻用) ちらしずし つみれじる	スティックチーズ ブロッコリーサラダ ★No.1 ★きなこあげパン ミネストローネ	こまつなのおかかあえ いわしのうめに むぎごはん まめ豆じる	チンジャオロースー ミルク(コーヒー) ショーロンポー ごはん はるさめスープ
小学校	E 563 P 23.9 F 16.1	E 530 P 23.9 F 12.1	E 654 P 26.6 F 25.7	E 548 P 24.4 F 17.8	E 596 P 21.9 F 15.6
中学校	E 685 P 28.9 F 18.7	E 625 P 27.1 F 12.6	E 766 P 31.3 F 29.8	E 680 P 28.3 F 19.0	E 707 P 25.9 F 16.9
こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金) 城北中生徒考案(探求)
	★フルーツポンチ ミニフィッシュ むぎごはん チキンカレー	デークニイリチー きんぴら肉だんご もちきびごはん アーサイリゆしどうふ	建国記念の日	ほうれん草オムレツ ★チョコクレープ チキンライス にんじんのラペサラダ	★手作り豆腐カップケーキ 大根ときゅうりのあえもの むぎごはん すきやき
小学校	E 721 P 21.0 F 16.7	E 615 P 26.7 F 20.7		E 665 P 19.1 F 24.1	E 611 P 23.1 F 17.2
中学校	E 868 P 24.4 F 19.3	E 726 P 30.9 F 23.4		E 820 P 23.4 F 28.8	E 750 P 27.5 F 20.3
こ ん だ て	16(月) 絵本コラボ給食⑥ 「大いなるだいずいぞく」	17(火) 旧正月(きゅうしやうがつ)	18(水)	19(木) 琉球料理の日(第3木曜日)	20(金)
	ウカライリチー スイートポテト わかさぎフリッター もち玄米ごはん かしわじる	タンカン かんぴょうイリチー 黒米ごはん なかみじる	カリフラワーサラダ いわしのトマトに 全粒粉パン クラムチャウダー	黒糖めめ (めん) 肉やさいそば(やさい) ★肉やさいそば(しる) さつまいもてんぷら	まごわやさしいサラダ なんばんからあげ ごはん じゃがいものみそしる
小学校	E 625 P 26.6 F 16.5	E 562 P 23.6 F 16.6	E 649 P 28.9 F 26.7	E 628 P 26.3 F 23.3	E 688 P 27.4 F 22.4
中学校	E 750 P 32.3 F 18.9	E 685 P 28.2 F 19.6	E 736 P 32.8 F 29.2	E 740 P 31.3 F 25.8	E 815 P 30.8 F 25.1
こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	2月の行事予定 (給食提供なし) ◎12日(木)~13日(金) 大名小5年(自然教室) ◎13日(金) 城北小3,4年	いちご アーモンドいり かぼちゃサラダ むぎごはん チキンストロガノフ	★シークワーサーソルベ(卒業生のみ) 国産りんごゼリー(卒業生以外) さばのてりやき クファジュシー ウサチー	あげぎょうざ ★ジャージャーめん(く) (めん) パパイアのナムル	ほうれん草のごまあえ フルーツあんぱんプリン 小魚と大豆のあめがらめ もちきびごはん じゃがいものそばろに
小学校		E 712 P 20.1 F 25.9	E 574 P 28.0 F 15.5	E 695 P 26.5 F 22.8	E 670 P 26.1 F 18.7
中学校		E 877 P 23.8 F 31.5	E 749 P 33.2 F 23.3	E 781 P 30.4 F 25.4	E 809 P 31.9 F 21.5

大豆(だいず)

色は、うすだいだい。大豆から、「とうふ」や「みそ」などが作られます。良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われています。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、肩相しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

- おから
- 豆腐
- 納豆
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- しょうゆ
- みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

基本のはしの持ち方

- 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。
- 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。
- 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

食事マナーを守って食べよう。

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

※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、毎月10日までに納めましょう。