

※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】

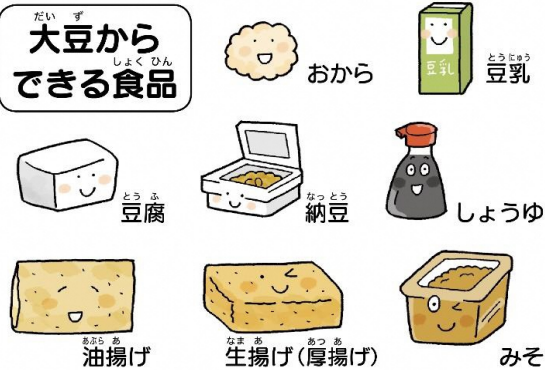
- ◎正しい食事マナーを身につけよう
- ◎まめのしゅるいやそのはたらきをしろ



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
中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

大豆(だいず) から 大きな健康!

大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

大豆(だいず)

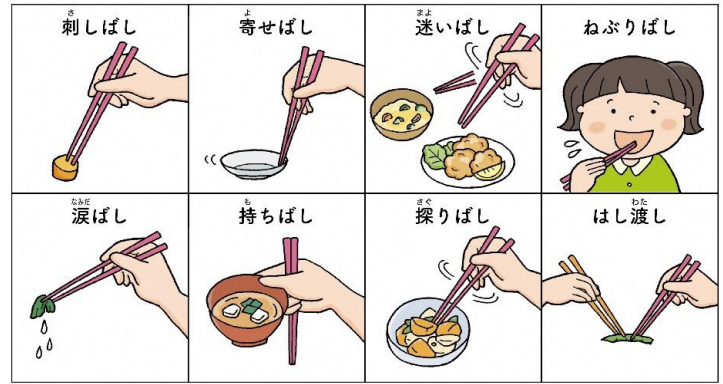
色は、うすだいだい。大豆から、「豆腐」や「みそ」などが作られます。良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」とも言われています。

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、脂質も含まれています。また、肩こりや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいは「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



曜日	献立	小学校	中学校
3(月) 節分	節分まめ たくわんあえ てまきのり シュウマイ ちらしずし つみれじる	E 537 P 24.1 F 12.0	E 628 P 27.1 F 12.6
4(火)	りんご チャオロースー ごはん ちゅうかコーンスープ	E 542 P 21.1 F 13.8	E 651 P 24.9 F 15.5
5(水)	チーズ(中のみ) れんこんごまサラダ むぎごはん ポークハヤシライス	E 627 P 18.9 F 20.5	E 806 P 25.4 F 28.0
6(木) 絵本コラボ給食	「大いなるだいずいちぞく」 あおなのおかかあえ いわししょうがに もちきびごはん まめ豆じる	E 588 P 24.8 F 18.3	E 685 P 28.1 F 19.7
7(金)	ココロサラダ ★ココアあげパン ミネストローネ	E 656 P 23.8 F 25.3	E 767 P 27.9 F 29.4
10(月) 城北中生徒考案(探求)	★手づくり黒糖スコーン 手づくりふりかけ むぎごはん おでん	E 695 P 25.8 F 20.0	E 845 P 31.2 F 23.1
小6・中3リクエスト	★印がリクエストにあがった献立です。 No.1 1位 あげパン 2位 タコライス 3位 焼きそば・沖縄そば <デザート> 1位 ケーキ 2位 桃のタルト・アイス 3位 フルーツポンチ その他:カレー、ラーメン、		
12(水)	やさいコロッケ たかないり たきこみごはん 骨太サラダ	E 607 P 20.5 F 20.6	E 698 P 24.0 F 22.8
13(木) ジュールクニチ(十六日祭)	フータシャー ごこくごはん イナムドウチ	E 576 P 25.5 F 16.1	E 696 P 30.1 F 18.3
14(金)	★チョコクレープ カリフラワーのサラダ 全粒粉パン キャロットスープ	E 644 P 20.9 F 25.3	E 739 P 24.4 F 28.6
17(月)	★フルーツポンチ むぎごはん ★チキンカレー	E 596 P 16.3 F 16.2	E 763 P 19.4 F 18.2
18(火)	★もものタルト みそカツどん(カツ)(やさい) ごはん ほうれん草のスープ	E 655 P 22.0 F 19.0	E 745 P 24.8 F 19.8
19(水)	★五目みそラーメン(めん) ★五目みそラーメン(しる) パパイヤのナムル	E 627 P 25.7 F 18.3	E 699 P 29.7 F 20.4
20(木) 琉球料理の日(第3木曜日)	たんかん デークニイリチー もちきびごはん アーサイリゆし豆腐	E 559 P 22.0 F 17.2	E 668 P 25.6 F 19.7
21(金)	さばの塩こうじやき ひじきのたきこみごはん すみそあえ	E 580 P 24.6 F 18.2	E 649 P 29.5 F 21.0
25(火)	スティックなっとう ゆかりあえ ごはん 肉じゃが	E 642 P 27.3 F 15.8	E 741 P 30.0 F 16.9
26(水)	★シークワーサーソルベ(小6・中3のみ) フルーツムース ★タコライス(やさい) ★タコライス(ミート) たまごスープ	E 707 P 27.3 F 19.8	E 831 P 32.0 F 22.3
27(木)	ごまじゃこあえ あじフライ わかめごはん じゃがいもみそじる	E 521 P 20.6 F 15.6	E 647 P 23.8 F 16.6
28(金)	やさいかきあげ ★ソースやきそば ごぼうのあえもの	E 537 P 17.4 F 24.9	E 628 P 20.4 F 28.5

※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、毎月10日までに納めましょう。