

令和5年 2月の予定献立表

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800


食品群	体内ではたらく
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	体の調子をととのえる

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

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 kcal	21.1~32.5g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

こんだて	☆2月 給食目標★ 間食の取り方を考えよう!(小学校) 食と生活習慣病について考えよう! (中学校)	☆2月は節分!「鬼退治」ということで、『鬼滅の刃給食』を取り入れています!節分給食や鬼滅の刃給食を食べてみんなで鬼退治をしよう!!	1(水) 三色そばろ井 ほうれん草の和え物 ごはん かんこく風わかめスープ	2(木) せつぶん献立(3日) 節分豆 のり 手巻きの具 玉子焼き・きゅうり ステック納豆 ちらしずし 鬼よけ汁	3(金) にんじんの日 糸満市より頂きました♪ シークワーサー ゼリー さつまいもと人参の甘辛ソテー コッパン 美らキャロットポタージュ (その他学校) あげパン(糸小・南小・糸中)
	6(月) こくとうビーンズ チデークニーイリチー ごはん イナムドウチ	7(火) 鬼滅の刃給食 今川焼 はいがふりかけ(中のみ) わふう肉団子 小1こ 中2こ 伊之助ごはん(小学校) ごはん(中学校)	8(水) しお肉じゃが ごはん なめこの赤だし	9(木) ★シュークリーム ピビンバ井 ごはん 坦々はるさめスープ	10(金) いよかん やさいかき揚げ 豚ねぎやきうどん
	13(月) 鬼滅の刃給食 さけとだいの煮物(富岡義勇の好物) ★わかめごはん さつまいものみそ汁(煉獄杏寿郎の好物)	14(火) バレンタイン献立 バレンタイン デザート ハートハンバーグのイタリアンソースかけ バーガーパン クラムチャウダー	15(水) 鬼滅の刃給食 ★明治プリン ★うまい!無限列車の焼肉井 ごはん ぜんいつの雷汁	16(木) 琉球りょうりの日 ミニトマト クープイリチー ごはん ソーキ汁	17(金) 食育の日(19日) 三色だご ごぼう巻き ★沖縄そば(個食麺) 野菜そば(具&汁)
	20(月) 鬼滅の刃給食 ミニたい焼き はいがふりかけ(小のみ) はつがげんまいつくね 伊之助ごはん(中学校) ごはん(小学校)	21(火) 鬼滅の刃給食 オレンジ 福豆子の口かせ風ちくわ 蓮根と糸こんにゃくのゴマ風味きんぴら	22(水) 鬼滅の刃給食 ごまドレッシング ★りんごタルト 炭次郎のサラダ こくとうパン 鬼舞辻無惨の鬼スープ	23(木) てんのう誕生日 天皇誕生日	24(金) 鬼滅の刃給食 レモン ヨーグルト かぼちゃ天ぷら(伊之助の大好物) きのこベーコンのクリームスパゲティ
	27(月) ★サイダーポンチ ごはん ★ビーフカレー	28(火) フルーツ杏仁プリン ヤムニョムチキン ごはん 酸辣湯(サンラータン)	★今月の糸満産野菜★ こまつな・きゅうり にんじん・はくさい・キャベツ ピーマン・ミニトマト		
	 糸満市立学校給食センターHP 献立表や給食の写真を掲載♪				

リクエスト給食

もうすぐ卒業を迎える小6・中3の皆さん、特に中学3年生の皆さんは卒業と同時に学校給食ともお別れになります。

「あの給食がおいしかった!!」など色々な思い出があると思います。

そこで、小6・中3を対象に「もう一度あの給食が食べたい」というリクエスト給食アンケートを実施しました!

☆リクエストのあった給食を★マークで記載しています♪また、2月のデザートもリクエスト(中3)にあがったものをいくつか出しています♪

お楽しみに~♪

3月にもリクエスト給食がでるので楽しみにしてください♡

2月3日は「にんじんの日」♪

沖縄県で一番にんじんがつけられているのは、糸満市で「美らキャロット」という名前がついています♪

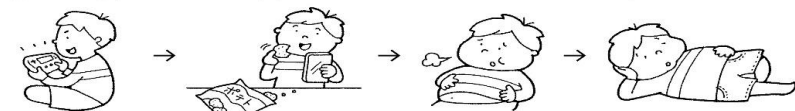
2月3日は、JAおきなわ糸満支店ファーマーズマーケット「うまんちゅ市場」より美らキャロット259kgを寄贈していただきました!

2月のにんじんは、主に美らキャロットを使います!

地元でとれたおいしい美らキャロット、楽しみにしててくださいね~♪

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

間食は……

・時間と量を決めて食べる	・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる	・食品表示を見ながら食品を選ぶ
