

2月

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に
置きます。おわんのSマークは小さい
おわんを使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせ
です。

2月の給食目標

冬の食べ物について 理解する

**しっかり
手を洗おう！**

1(水)

南瓜 ナッツケーキ
クリームスパゲティー
コブサラダ

【生活習慣病の予防】
健康的な食生活で野菜摂取目標量は350gです。沖縄県民は平均270gで不足しています。洋食も野菜を使った料理にできます。今日の給食は113gの野菜量です。

2(木) 十三祝い献立

カップもずく
サター アンダーギー
スノー イリチ
黒米ごはん
イナムウチ

【十三祝い】
沖縄では生まれて初めての生まれ年を十三祝いとして盛大に祝います。今年は卯年の5・6年生が対象です。沖縄の祝い菓子サターアンダーギーでお祝いしましょう。

3(金) 節分献立

節分豆
キャベツのゆかり和え
焼きのり
いわしの生姜煮
ステーキ納豆
セルフ恵方巻(酢飯)
なめこの赤だし

【恵方巻で縁起を担ぐ！】
節分には良い年となるようお願いを込めます。恵方とは今年の良い方向のことで2023年は「南南東」です。恵方をむいて恵方巻を食べると縁起が良いと言われています。

6(月) 振替休日

よく食べて
免疫力を高めましょう！

7(火)

ヨーグルトゼリー
もやしと青菜のごま和え
そばろ丼
大根のみそ汁

【旬の大根を食べよう】
大根はビタミンCが豊富で病気を防ぐ効果があります。旬となると栄養価も高まります。また消化を助け栄養を取り込みやすくし、おなかに負担をかけない優しい食品です。

8(水)

島みかん
ウムニー
野菜沖縄そば
ちくわの磯辺天ぷら

【おはしを正しく持てますか？】
日本には食事の道具としてはしを使います。はしは食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりと様々な動作をすることができます。正しく持つと食べやすく美しく見えます。

9(木)

りんご
ひどちケチャップ
ブロccoliポテトソテー
オムライス
野菜と団子のスープ

【小学給食『きょうのごはん』】
「今日のごはんはなあに？」と楽しそうな会話が聞こえます。その中からオムライスの登場です。ひとくちケチャップで好きな絵や言葉をかいてみましょう！

10(金)

いちごジャム
カリカリナッツサラダ
お魚グラタン
あみパン
ポトフ風

【野菜を一日350g摂ろう】
健康な食生活に必要な野菜の摂取目標量は350gです。目安として、両手の手のひら3個分になります。1回の食事で手のひら1個分です。今日の給食では野菜量170gです。

13(月)

島みかん
あさりの佃煮
鮭チーズ春巻
麦ごはん
白菜と鶏の中華煮

【一日のはじまりに朝ごはんを！】
朝ごはんを食べましたか？朝ごはんは一日のはじまりの食事でエネルギーを補給する大切な働きがあります。食べることで集中力がアップし、学習意欲が高まります。

14(火)

米粉チョコドック
ごぼうとわかめの和え物
鯖のみそだれ
玄米ごはん
すき焼き

【小学給食『にくのくに』】
にくのくにの王様たちがナンバーワンを決める日のおはなしです。ほっぺたが落ちそうな絵が描かれています。本も探してみてください。給食はすき焼きの登場です。

15(水)

りんご
ペピーチーズ
パパイヤツナサラダ
きのこスパゲティー
スモニッシュオムレツ

【寒い日も牛乳を飲もう】
寒いと牛乳を飲まない人が増えてきます。成長期はカルシウム摂取量が大人より多いので、牛乳は給食に必ずつきます。牛乳は骨や歯を丈夫に作り、イライラ心を抑えます。

16(木) 琉球料理の日

島みかん
大根のウサチー
ミヌダル
クワアジュシー
アーサ汁

【第3木曜は琉球料理の日】
ミヌダルとは琉球王朝時代の宮廷料理のひとつです。当時貴重だった豚肉にごまだれをたっぷりつけて蒸したものです。お客様へのおもてなし料理として出されました。

17(金)

オレンジ
ポテトごまサラダ
あじフライ
タルタルソース
バーガーパン
ミネストローネ

【中学給食『どこからきたの？おべんとう』】
あじフライやポテトサラダ！おいしそうなおべんとうのおかずはどこからやってきたんだろう？考えたことはありますか？食べものが料理になるまでが見える本です。

20(月)

うそこたまご
大根の甘酢和え
ヤンニョムチキンポテト
麦ごはん
スパゲッティ

【好き嫌いをなく食べよう】
食べ物はそれぞれ含まれる栄養が異なります。いろいろな食べ物から栄養を摂ることで、体に取り込まれやすい形になります。好き嫌いせず何でも食べる力をつけましょう。

21(火)

三色串だんご
みそかんばん
焼きしやも
もちぎごはん
おでん

【中学給食『はらぺこのさま』】
食いしん坊のとのさまの絵本。おでんや和菓子ができます。色とりどりの食べ物がワクワクさせてくれます。図書館で探してみてください。三色団子とおでんが登場です。

22(水)

桃まん
ゆで卵
しょうゆラーメン
わかめときゅうりのピリ辛和え

【小学給食『からすのそばやさん』】
かこさとしさんの絵本シリーズからおいしそうな麺料理がたくさんできます。給食でも麺料理は大人気です。なんと入りの醤油ラーメンを再現しました。

23(木) 天皇誕生日

学校給食のレシピ公開中

おきレシのページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。
ご家庭でもお試しください。

24(金)

ミルクココア
フルーツヨーグルト
キャベツサラダ
チーズリサンド
えびのスープ

【中学給食『りょうりをしてはいけないなべ』】
コックさんが買ってきた新しいなべは問題だらけ！給食センターのなべはみなさんにおいしい料理を作ってくれます。本からえびのスープが登場です。

27(月)

棒々鶏
わかさぎのうっちゃん揚げ
麦ごはん
麻婆大根

【うっちゃんでおなかを元気に】
うっちゃんは琉球王朝時代は貴重なもので栽培が管理されていました。おなかの健康を保つので、現代では健康食品に使われることもあります。食欲増進効果もあります。

28(火)

島みかん
納豆おらねおらね和え
とん勝つ！
玄米ごはん
野菜カレー

【受験生応援献立】
勝負の時のゲン担ぎには、とん勝つですね。おいしい物は心を元気にしてやる気アップにつながります。中3年生のみなさん！食べて勝負に挑んでください。

油断大敵 風邪予防の徹底を！

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振っていますので、外出後は必ず手洗いとうがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。

ビタミンC