

2月 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。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大き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。	食器は ていねいに 大切に 使いましょう！ 身支度 チェック！ しっかり 手を洗おう！	2月の給食目標 冬の食べ物について 理解する 右のQRコードを スマートフォンで 読み取ると、 毎日の給食写真を 見ることができます 大宜味小ホームページ更新中！	1(木) 節分献立 節分豆 キャベツのゆかり和え いしらの生姜煮 スティック納豆 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。恵方とは今年のよい方角のことで2024年は「東北東」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。	2(金) しごジャム 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188g(中学生)です。
5(月) 日曜参観振替休 よく食べて 免疫力を高めましょう！	6(火) ヨーグルトゼリー 大根の甘酢漬け ヤンニョムチキンポテト 麦ごはん スンドゥブチゲ 【スンドゥブチゲとは？】 スンドゥブは韓国でやわらかい豆腐のことをいいます。チゲは鍋料理です。スンドゥブチゲはみそで味をつけるそうです。寒い季節食べたい一品です。	7(水) りんご ベビーチーズ スパニッシュオムレツ きのこスパゲティ パパイアソナサラダ 【チーズで体を丈夫に！】 チーズは牛乳から作られているので、牛乳と同じ栄養が含まれています。骨を丈夫にし、筋肉を大きくします。牛乳が苦手な人はチーズを毎日食べることがおすすめです。	8(木) 旧正月献立 タンカン 大根のウサチ ミヌダル クワアージュシー アーサ汁 【旧正月によせて】 10日は旧暦の1月1日「旧正月」です。沖縄では旧暦で行事を行う風習があります。漁業が盛んな地域は、旧正月に大漁旗を飾った船が港に並びます。琉球料理で旧正月を祝いましょう。	9(金) ミルメークコア ごまマッシュマロ チリチーズサンド 雑穀入りスープ 【食物せんいってなあに？】 食物せんいは人の体で消化することはできないですが、体からいらないものを外へ出す働きで健康な体づくりに欠かせません。豆やいも類、海藻やきのこ、野菜に多く含まれています。
12(月) 振替休 2月11日 建国記念の日	13(火) 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 【あさりで鉄分をとろう】 成長期は健康な体をつくるために栄養素の必要量が多くなります。鉄分もそのひとつで「あさり」に多く含まれています。鉄分は血液の中で酸素を全身に運ぶ働きをします。	14(水) 黒糖ピーンズ ゆで卵 五目しょうゆラーメン わかめときゅうりのピリ辛和え 【黒糖の甘さでパワーチャージ！】 純黒糖はさとうきびの絞り汁だけで作られた黒糖です。沖縄の8つの島で作られています。北部地域では伊平屋島と伊江島が含まれます。黒糖の風味を味わいましょう。	15(木) ナンカヌスク献立 うまかつ ナットウンス ひじき豆腐揚げ 菜ジュシー じゃが芋タナヤー 【第3琉球料理の日ナンカヌスク(旧1/7)】 ナンカヌスクは旧暦1月7日の七草です。沖縄では、季節の野菜や野草を加えたジュシーを作り、仏壇に供え家族の健康を願います。ナットウンスは正月菓子として食べられてきました。	16(金) みかん ポテトサラダ 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 【ミネストローネとは？】 ミネストローネはイタリアの家庭料理です。季節の野菜や香味野菜をたくさん入れて作る具だくさんな煮込み料理で、一品で栄養がたっぷりとることができます。
19(月) 食育の日 日向夏みかん 大根と青菜の中華和え そばろ井 魚汁 【食育の日大宜味の恵み給食】 大宜味村の恵み「卵・大根・日向夏みかん」を使った給食です。冬は大宜味村の野菜がたくさん収穫されています。お家でも「地産地消」に取り組みましょう。	20(火) みかん 煮し鶏と野菜のごま和え わかぎのうっちゃん揚げ 麦ごはん 冬瓜のみそ煮 【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。	21(水) スナックアーモンド トマトミートオムレツ フルーツ白玉 魚と野菜のスパゲティ こらき芋 【丹波黒は高級品！】 黒豆の中でも丹波黒と呼ばれる兵庫県で作られているものは、手作業で作られるため、とても貴重です。粒や味も最高級と言われています。フルーツ白玉の丹波黒を味わってみましょう。	22(木) 十三祝い献立 カップもずく サーターアダーギー スンシーイリチー 黒米ごはん イナムドウチ 【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。今年辰年の5・6年生が対象です。沖縄の祝い菓子サーターアダーギーでお祝いしましょう。	23(金) 天皇誕生日 がんばれ受験生！
26(月) 紅芋アイス みそかんぷら 焼きししゃも もちきびごはん おでん風 【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、おなか負担をかけない優しい食品です。	27(火) りんご ブロッコリーとポテトのソテー オムライス 肉団子ミルクスープ 【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143g(中学生)の野菜量です。	28(水) 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？】 日本で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。	29(木) 高校入試応援献立 日向夏みかん ねばねばおくら納豆和え トン勝つ！ 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。	北部地区学校給食の レシピ公開中 おきレシのホームページ(下記QRコード)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更新しています。ご家庭でもお試しください。 QRコード