

# 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。

4(火)

ことうピーズ

あげじゃが

いわし  
レモンがほすに

牛乳

大 ナージュージー

小 シブイウブサー

【2月2日節分/ナンカヌスク(沖縄の七草)】  
節分は季節を分ける日です。みんなの健康と幸せを願い、悪いものを追い払うという意味があり、豆まきを行います。いわしを玄関に飾り、臭いで邪気を払う地域もあるようです。

5(水)

オレンジ

小 蒸かっぱオムレツ

牛乳

大 スパゲティーペロンチーノ

かぼちゃといもの  
ナッツサラダ

【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。今日の給食では中学生で133gの野菜量です。

6(木)

たんかん

小 サターアンダーギー

牛乳

大 クービーイチー

せきはん

なかみのすいもの

【十三祝い】  
沖縄では生まれて初めての生誕祭を十三祝いとして盛大に祝います。今年は巳年の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。

7(金) 小6年欠食

小 フルーツヨーグルト

牛乳

大 しらのにんじんソース

しよくパン

ホトふう

【給食総選挙中学生3位「フルーツヨーグルト」】  
給食総選挙で投票数の高い献立がフルーツヨーグルトです。ヨーグルトにバナナ・パイン缶・もも缶を混ぜ合わせるだけのお手軽料理です。ぜひ家でも作ってみましょう！

10(月) 小6年欠食

小 アーモンドスガー

牛乳

大 ちゅうかあんかけライス

ワンダンスープ

【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。

11(火)

2月11日  
建国記念の日

12(水)

大 わかさぎのうつつんあげ

牛乳

小 やさいおきなわそば

だいこんとじゃこのすいもの

【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。

13(木)

小 チョコナッツバナナケーキ

牛乳

大 パンパイアツナサラダ

むぎごはん

カレーどうふ

【野菜を一日350g摂ろう】  
健康的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。今日の給食では中学生115gの野菜量です。

14(金)

オレンジ

小 ほろんそうソテー

牛乳

大 チレピーズ

コンペシ

にんじんスープ

【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。成長期に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。

17(月)

小 ごまナッツ

牛乳

大 たいこんとあおなのごまあえ

むぎごはん

にじゃが

【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。

18(火)

小 ツナポテオムレツ

牛乳

大 フルーツしらたま

むぎごはん

チキンハヤシ

【二十四節気 雨水】  
カレンダーに雨水と表記されています。寒さが和らぎ、雨が降ると雪解けが始まる春の訪れの季節のことを言います。雨水の頃はおいしいいちごを使ったフルーツ白玉です。

19(水)

小 うまかつん

牛乳

大 カステラ

スパゲティーナポリタン

コブサラダ

【毎月19日は食育の日】  
食育の日には大宜味産の食材を給食に取り入れています。コブサラダの豆苗とカステラにたっぷり使った卵です。地域のは新鮮で栄養満点です。おいしくいただきます！

20(木)

小 パンパイアイチ

牛乳

大 ひじきのつげに

あつあげのごましょうがやき

もちきごはん

チムシジぼう

【第3木曜琉球料理の日】  
チムシジは滋養強壮に食べられてきた汁物です。滋養強壮とは栄養を補い、体を強くすることです。汁にたっぷりの栄養が溶け出したチムシジは受験生に食べてほしい琉球料理です。

21(金)

小 コアピーズ

牛乳

大 きびなごのスライスあげ

マカロニソテー

しよくパン

とうがんのクリームスープ

【きびなごを食べて記憶力アップ！】  
きびなごは骨ごと食べられる魚です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれます。また記憶力をアップするDHAやEPAも豊富です。きびなごパワーで頭を元気にしましょう！

24(月) 振替休

がんばれ受験生!

よく食べて  
免疫力を高めましょう!

25(火) 小5・6年欠食

オレンジ

小 じゅけんにかつ!

牛乳

大 ハンパーえいほうげ

むぎごはん

やさいカレー

【受験生応援! 勝負! 小人気献立カレー】  
勝負の時のゲン担ぎには、とんかつですね。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。

26(水)

大 ごみそラーメン

牛乳

小 いんげんごまよこし

【給食総選挙小中上位「みそラーメン」】  
学校給食のラーメンは野菜をのせ五目ラーメンです。人気メニューの定番になっています。醤油ラーメンの声にも応えられるよう給食センターも頑張ります。

27(木)

小 やさいのなつどうあえ

牛乳

大 さばのみそだれ

むぎごはん

とりのおつゆ

【納豆のように粘り強く!】  
納豆はたんぱく質が豊富で脳の活性化を期待できる食材です。食物繊維が豊富でおなかの中から健康を保ちます。受験を控えたみなさんには元気に粘り強く挑んでほしいです。

28(金)

小 シークワーサーゼリー

牛乳

大 にんじんシリアル

アーモンドあげ

あおだいずのあさりポタージュ

【給食総選挙小学生1位「揚げパン」】  
給食総選挙小学生1位は揚げパンでした。給食センターではパン屋さんへ届けてもらったパンを大きな油鍋でひとつずつ揚げて、きな粉とアーモンド、砂糖をまぶして作ります。

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出来ます  
大宜味小ホームページ更新

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる

よく体を動かす

水分を十分にとる

便意を我慢しない

腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう!

食物繊維の多い食品: 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類

発酵食品: ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

身支度チェック!

しっかり手を洗おう!

せっけん

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。

※下欄が続く場合は、医療機関を受診してください。