

令和5年

2月の予定献立表

※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。
 ※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのほたらき
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



学校給食の栄養基準量	C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質	
	小学校	650	24	18
	中学校	830	31	23

こ ん だ て	<p>2月2日で給食調理場は、55歳!!</p> <p>北中城村の学校給食は、昭和43年2月2日から給食がスタートしました。 当時の給食は、「牛乳、パン、チーズ、おかず」でした。</p>		1(水)	2(木)	3(金) 節分献立
	小学校	C 490 P 19.8 F 13.7	C 592 P 22.1 F 19.2	C 580 P 25.5 F 17.3	
中学校	C 585 P 22.9 F 15.1	C 709 P 25.6 F 21.9	C 680 P 28.5 F 18.2		
こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	小学校	C 521 P 26.3 F 17.2	C 592 P 24.5 F 20.9	C 647 P 24.8 F 20.1	C 522 P 20.3 F 19.3
中学校	C 608 P 30.8 F 19.7	C 705 P 27.9 F 22.6	C 777 P 28.7 F 22.8	C 699 P 28.3 F 28.4	C 662 P 31 F 15.5
こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木) 琉球料理の日	17(金)
	小学校	C 544 P 24.4 F 17.9	C 566 P 19.2 F 21.8	C 520 P 21.6 F 19.1	C 560 P 29.8 F 15.6
中学校	C 657 P 28.3 F 20.1	C 645 P 21.4 F 24.6	C 597 P 25.1 F 21.6	C 673 P 34.9 F 17.3	C 708 P 29.8 F 27.6
こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 天皇誕生日	24(金)
	小学校	C 567 P 20.4 F 18.6	C 530 P 23.9 F 17.3	C 476 P 21.9 F 15.2	
中学校	C 680 P 23.5 F 20.7	C 619 P 28.2 F 19.6	C 589 P 26.5 F 18.1		C 650 P 28.6 F 19.1
こ ん だ て	27(月)	28(火)	<p>節分</p> <p>節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。</p>		
	小学校	C 585 P 28.3 F 17.8	C 710 P 29.3 F 31.1		
中学校	C 705 P 33.8 F 19.9	C 881 P 35.8 F 37.1			

リクエスト給食

中学3年生のみなさんは、小学1年生から食べてきた学校給食も残り少なくなってきました。『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、中学3年生を対象に「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。今月は、リクエストのあった給食をたくさん取り入れています。★印のついたメニューが、リクエストメニューとなっています。

- ★タコライス
- ★ラーメン
- ★シチュー
- ★タビオカアンダギー
- ★揚げパン (なかよし揚げパン)
- ★マンピカー (シイラのから揚げ)
- ★ピザ (ピザトースト)
- ★もすくのすまし汁



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

- できそうなことから始めましょう
- 目標例
- 野菜をたくさん食べる
 - 間食の量を今までより減らす
 - ゲームは1日30分までにする
 - 朝のウォーキングをする など

