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	体内でのはたらき
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	**2月2日で給食調理場は、55歳!!** **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。**					1(水) くだもの わかめのツナ和え ごはん キムチ鍋				2(木) ★タピオカアンダギー マーミナーチャンプルー ごはん シカムドゥチ				3(金) **節分献立** 節分豆 手巻きのり 手巻きの具 いんげんのみそ炒め 酢飯 けんちん汁			
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) さばのおろしかけ 五目ごはん 白玉だんご汁				7(火) スライスチーズ ちぎってのせて食べてね。 くだもの ★タコライス 大根とアーサのスープ				8(水) ゆで卵 フルーツヨーグルト 麦ごはん チキンカレー				9(木) (小)チョコジャム (小)コッペパン キャベツとコーンのソテー (中)★ピザトースト 冬野菜のポトフ				10(金) ★シイラのから揚げ 肉じゃが ごはん つみれ汁			
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		C 550	P 25.7	F 14	
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) もやしとささみの中華あえ マーボー大根 ごはん レタスと卵のスープ				14(火) チョコスコーン スパゲティナポリタン 元気サラダ				15(水) くだもの 鶏肉の四季柑はちみつ焼き コーンピラフ オニオンスープ				16(木) **琉球料理の日** 大根葉のふりかけ 千切りイリチー もちきびごはん 魚汁				17(金) スクランブルエッグ ★なかよし揚げパン ボルシチ			
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		C 620	P 26.2	F 24.5	
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) 野菜チップス ミルクおから ごはん ほうれん草のみそ汁				21(火) くだもの 豆腐の野菜あんかけ 鶏ごぼうめし ★もずくのすまし汁				22(水) ぎょうざ ★しょうゆラーメン 切干大根のナムル				23(木) **天皇誕生日**				24(金) レンコンのごま和え 厚揚げと野菜のみそ炒め ごはん 大根のそぼろ汁			
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						C 542	P 24.3	F 17.3	
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) きびなごの南蛮漬け 人参しりしり ごはん チムシンジ				28(火) アーモンドサラダ 鶏肉の照り焼き 黒糖パン ★クリームシチュー															
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													

節分

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。

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　★揚げパン（なかよし揚げパン）
★ラーメン　★マンビカー（シイラのから揚げ）
★シチュー　★ピザ（ピザトースト）
★タピオカアンダギー　★もずくのすまし汁

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**