

# 平成31年 2月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内でのたはらき
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 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学 640 kcal	24.0 g	21.3 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

## 脳の働きと栄養

**脳の働きをよくするためには規則正しい食生活が大切**

食べ物を消化・吸収している間は脳に回る血液が減少するので、その間脳の働きが低下します。そのため、食事やおやつを不規則にだらだら食べていると、脳の働きもよくありません。

**バランスのとれた栄養補給で脳も活性化**

脳がよく働くためには、エネルギーとなる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく補給することが大切です。

**よくかむことで脳によい刺激**

食べ物をよくかんで、もしゃくすることによって、脳の血行がよくなり、脳によい刺激を与えます。

1(金) 2月3日は節分  
ごはん  
クレープイリチー  
チムシンジ  
紅芋だんご  
福豆  
牛乳  
「豆をゆる＝眼目をゆる」とのことから豆まきの豆は必ずゆります

牛乳、ブタ肉、コブ、お茶、ふたば、みそ、福豆
おしょうゆ、ごま油、豆油、もち粉、おろしごま
コンソメ、コブ、お茶、おろしごま、おろしごま
E: 712 P: 29.6 F: 16.4

こ ん だ て	4(月) チャーハン さばごまみそ煮 大根の梅あえ さつまいも大福 牛乳 宮古でとれた大根です	5(火) 紅芋パン ビーフストロガノフ オムレツ サラダ 牛乳	6(水) ごはん タコスミート タコライスの野菜&チーズ きのこスープ シュークリーム 牛乳	7(木) パッカーハウスパン तरीやきパティ サラダ あさりチャウダー スライスチーズ 牛乳 宮古でとれたパイヤです	8(金) ごはん カレー 厚焼たまご スヌイの酢の物 タンカン 牛乳 宮古でとれたもずくです
あ か	牛乳、ぶたにく、さば、みそ、かつ	牛乳、脱脂粉乳、ぎゅうにく、たまご	牛乳、ぶたにく、ぶたば、ごま油、チーズ	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ごま油、7割削りたごま、チーズ、ぎゅうにく	牛乳、とりにく、たまご、おろしごま、おろしごま
き	おしょうゆ、おろしごま、さつまいも大福	ごむぎこ、おろしごま、ごま油、人参ドレッシング	おしょうゆ、おろしごま、シュークリーム	ごむぎこ、おろしごま、パン粉、デンプン、おしょうゆ、おろしごま、ごま油、おろしごま	おしょうゆ、おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま
み ど り	おろしごま、にんじん、コンソメ、おろしごま、おろしごま	たまねぎ、コンソメ、マヨネーズ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、コンソメ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま
こ ん だ て	けんこく 建国 記念日 	12(火) 黒糖パン あじフライ ブロッコリーソテー ミネストローネ タンカン 牛乳	13(水) ごはん 切り干し大根イリチー 納豆 焼きのり いなむどうち りんご 牛乳	14(木) パッカーハウスパン サケフライ 白和え コンソメスープ チョコプリン 牛乳	15(金) わかめごはん から揚げ けんちん汁 黒糖ぜんざい 焼きチーズと小魚(中学のみ) 牛乳
あ か	牛乳、脱脂粉乳、小あじ、おろしごま、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、小あじ、おろしごま、ぶたにく	牛乳、ブタ肉、コブ、お茶、ごま油、川、みそ、ぶたにく	牛乳、脱脂粉乳、サケ、おろしごま、おろしごま	牛乳、わかめ、みそ、金時豆、チーズ、小魚
き	ごむぎこ、おろしごま、パン粉、デンプン、ごま油	ごむぎこ、おろしごま、パン粉、デンプン、ごま油	おしょうゆ、ごま油、ミツカン酢	ごむぎこ、おろしごま、ごま油、おろしごま	おしょうゆ、ごま油、おろしごま、おろしごま
み ど り	ブロッコリー、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま
こ ん だ て	18(月) ナン かぼちゃクノーデル チキンカレー フルーツヨーグルト 牛乳	19(火) スパゲティナポリタン スコッチエッグ ひじきのサラダ 米粉のカップケーキ 牛乳	旧 十六日祭 	21(木) 救給カレー(非常食) 海藻サラダ(乾物) 豚汁(炊き出し風) 黄桃(缶詰) パン缶(中学のみ) 牛乳 パン缶はオードディ(給食調理委託業者)から寄贈していただきました!	22(金) あわごはん いわし生姜煮 肉じゃが フルーツポンチ 牛乳
あ か	牛乳、とりにく、ヨーグルト	牛乳、おろしごま、たまご、おろしごま、おろしごま		牛乳、おろしごま、おろしごま	牛乳、いわし、ブタ肉
き	おしょうゆ、かぼちゃクノーデル、ごま油、おろしごま、おろしごま	スパゲティ、おろしごま、ごま油、おろしごま		救給カレー、おしょうゆ、おろしごま、ごま油、おろしごま	おしょうゆ、おろしごま、おろしごま、おろしごま
み ど り	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま		おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま
こ ん だ て	25(月) クファジュシー ぶりのおろし煮 大根サラダ アーモンドカル 牛乳 宮古でとれた大根です	26(火) 東小、北小中 西小中、狩小中 池小中、久小中 あげパン ソースハンバーグ 春雨スープ 牛乳	27(水) ごはん マーボー豆腐 しゅうまい キャベツのナムル 牛乳 宮古でとれたキャベツです	28(木) 東小、北小中 西小中、狩小中 池小中、久小中 あげパン はちみつ スライスパン チリコンカン ミネストローネ 牛乳	【なぜ給食で非常食を?】 【救給カレーとは?】 ごはんが入っていて温めなくてもそのまま食べられるカレーです。国産の米、やさしい、しめじ使用、アレルギー-特定原材料27品目不使用にて安心して食べられます。東日本大震災の食糧不足経験から全国の栄養教諭等が考案しました。
あ か	牛乳、コブ、ぶたにく、おろしごま、おろしごま	牛乳、脱脂粉乳、おろしごま、とりにく、豚肉、だいご	牛乳、ぶたにく、おろしごま、おろしごま	牛乳、脱脂粉乳、白ごま、ひよこ豆、おろしごま、おろしごま、おろしごま	【なぜ給食で非常食を?】 非常食を実際に「食べる」体験をすることで災害時も安心して食べることができます。また、災害時の食事について考えるきっかけとなり防災意識を高めます。
き	おしょうゆ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	ごむぎこ、おろしごま、ごま油、おろしごま	おしょうゆ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	ごむぎこ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	
み ど り	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	たまねぎ、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	おろしごま、おろしごま、おろしごま、おろしごま	

学校給食費は、期限内に納めましょう。