

令和3年 2月の予定献立表



食品群	体内ではたらし
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

伊良部調理場

TEL:78-3311 FAX:78-3151

学校給食の 栄養基準量	小学校	E=1kg ⁻ 650 kcal	P=タンパク質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5	18.4~27.7

※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。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

	8(月) 節分メニュー	9(火)	10(水)	11(木)	12(金) 『旧正月』
こ ん だ て	節分豆 (ごはん・韓国風肉炒め) (ナムル・手巻き用玉子焼き ・手巻きのり) 韓国風手巻き寿司 チゲ風豚汁	タンカン きびなごの カリカリ フライ きんぴらごぼう ゆかりごはん あさりのみそ汁	からし菜チャンプルー 鮭の西京焼き 玄米入りごはん チムシンジ	建国記念 の日	大学かぼちゃ クーブイリチー 黒米ごはん イナムドウチ
あ か	やきりの、ぎゅうにく、たまご、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、白みそ、だいず	あさり、沖縄豆腐、かつおぶし、白みそ、きびなご	ぶたにく、ぶたばー、かつおぶし、さけ、白みそ、平かまぼこ、ツ缶、沖縄豆腐		ぶたにく、平かまぼこ、かつおぶし、白みそ、こんぶ
き	こめ、ごま油、白ごま、さとう、でんぷん、油、(塩、料理酒、みりん、しょうゆ、酢、こしょう、唐辛子)	こめ、水あめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、米粉パン粉、玄米粉、油、(料理酒、しょうゆ、塩、香辛料、みりん、七味唐辛子)	こめ、げんまい、さとう、油、(塩、しょうゆ、みりん、料理酒、かつおだし)		こめ、くろまい、さとう、油、はちみつ、黒ごま、(しょうゆ、ポーク油脂、料理酒、みりん、塩)
み ど り	ごぼう、たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、白菜、はくさい、長ねぎ、えのき、こまつな、りんご	ゆかり、長ねぎ、しいたけ、こまつな、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく、木くらげ、にら、たんかん	にんじん、だいこん、にんにく、からしな、たまねぎ、もやし		こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけ、青ねぎ、たけのこ、にら、かぼちゃ
小 学 校	C 669 P 31.9 F 22.7	C 598 P 23.4 F 14.6	C 594 P 33.3 F 15.3		C 635 P 21.3 F 17.8
中 学 校	C 831 P 39.3 F 27.6	C 732 P 28.4 F 16.8	C 748 P 43 F 17.7		C 753 P 25.3 F 20.5
こ ん だ て	15(月) コールスローサラダ ハートのハンバーグ ピラフ コーンシチュー	16(火) 青りんごゼリー 大根の甘酢和え 牛肉のしぐれ煮 豆苗のみそ汁	17(水) 『切干大根の日』 チキンのてりやき 切り干し大根煮 玄米入りごはん 冬瓜のみそ汁	18(木) うんしゅうみかん 三色丼 きのこのみそ汁 (とりひき肉/いり卵/野菜)	19(金) 米粉ドッグ(小学校) 原宿ドッグ(中学校) ピザパン チャウダースープ
あ か	無塩せき、かつ、とり、ぶたにく	きゅうにく、ぶたにく、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、かいそう、ツ缶	わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	とりにく、とりばー、だいず、たまご、こんぶ、かつおぶし、白みそ	脱脂粉乳、牛乳、無塩せき、かつ、チーズ、とりにく、たまご
き	こめ、油、でんぷん、さとう、(塩、コショウ、ポーク油脂、パン粉、イヨ、シユ、コショウ、りんご酢)	こめ、油、白ごま、さとう、オリーブ油、(料理酒、みりん、しょうゆ、酢)	こめ、げんまい、さとう、油、(しょうゆ、みりん)	こめ、白ごま、さとう、油、ラー油、(しょうゆ、料理酒)	小麦粉、さとう、水あめ、ショートニング、油、でんぷん、(イースト、塩、トマトチャップ、ピザソース、香辛料、オリーブ油、シユ、コショウ、ゼラチン、米粉、チョコレート、ワニス、バニリン、ポテト)
み ど り	にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、コン(缶)、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、しょうが	たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが、とうもろこし、はくさい、だいこん、にんじん、りんご果汁	とうがん、えのき、しょうが、切り干し大根、にんじん、にら	しょうが、こまつな、にんじん、しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、うんしゅうみかん	ピーマン、たまねぎ、オリーブオイル、パセリ、トマトソース、りんごジュレ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、こまつな
小 学 校	C 634 P 23.4 F 22.2	C 656 P 28.7 F 18.8	C 628 P 34.9 F 18	C 670 P 31.9 F 21.5	C 714 P 29.5 F 26.4
中 学 校	C 802 P 29.2 F 27.6	C 798 P 34.8 F 22.2	C 768 P 42.2 F 21.1	C 821 P 39.1 F 25.7	C 865 P 36 F 30.5
こ ん だ て	22(月) みそかつ 海藻サラダ 玄米入りごはん 鶏ごぼう汁	23(火) 天皇誕生日	24(水) タンカン 厚焼き卵しらたきの炒り煮 ひじきごはん かぼちゃのみそ汁	25(木) りんご にんじんしりしり とりのから揚げ 玄米入りごはん わかめのみそ汁	26(金) アゼロミルク キャベツ入りポテトサラダ スパゲティミートソース 野菜スープ
あ か	とりにく、かつおぶし、ぶたにく、赤みそ、かいそう、ツ缶		ぶたにく、ひじき、あぶらあげ、だいず、わかめ、かつおぶし、白みそ、たまご、とりにく	わかめ、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、ツ缶、たまご	ぶたにく、だいず、とりにく、ツ缶、豆乳加工品
き	こめ、げんまい、油、じゃがいも、でんぷん、パン粉、さとう、白ごま、オリーブ油、(しょうゆ、みりん、こしょう、塩、香辛料、料理酒、酢)		こめ、油、さとう、ごま油、加工でんぷん、(料理酒、塩、しょうゆ、みりん)	こめ、げんまい、上新粉、でんぷん、油、(しょうゆ、塩、こしょう、塩こうじ)	スパゲティ、油、さとう、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、水あめ、(オリーブオイル、トマトチャップ、ミートソース、塩、香辛料、オリーブオイル、鶏がら、こしょう)
み ど り	ごぼう、えのき、あおねぎ、だいこん、にんじん		にんじん、青ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、パプリカ、長ねぎ、たんかん	たまねぎ、えのき、しいたけ、こまつな、にんじん、もやし、にら、りんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトジュレ、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、アゼロ果汁
小 学 校	C 670 P 25.5 F 21.3		C 617 P 27.3 F 20.5	C 628 P 27.2 F 21.5	C 678 P 28.7 F 23.7
中 学 校	C 823 P 30.7 F 25.2		C 729 P 32.3 F 23.1	C 792 P 38.6 F 25.5	C 827 P 35.3 F 28.5

福 2021年の節分は2月2日

今年の節分は例年と違って1日早い2月2日。節分は「季節をわける」という意味があり、昔の日本では、春は1年の始まりとされとても大切にされていたことから、春の始まる前日を節分とし、今年立春が2月3日のため、明治30年以降124年ぶりに2月2日が節分になるそうです。

さて、節分と言えば豆まきです。なぜ豆をまくのでしょうか？

昔、豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことによって鬼を追い払うという意味があります。この鬼は、毎日の生活をする上での災いや病気など、目には見えないものを鬼という形にして、豆をまくことで追い払い、福を招くとされています。

みかんでかせ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられるみかんには、かせの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβカロテン、気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果のあるソニンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べればビタミンPや食物繊維も取れます。今月はみかん、ツカガが出ています。免疫力を高めましょう。

手洗いは命を救う!?

世界では感染症などで5歳になる前に亡くなる子どもがたくさんいます。病気を起こすばい菌を体に入れないためにも、石けんを使った正しい手洗いが大切です。手洗いこそ簡単にできる感染症予防です。

今月は手で持って食べるメニューがいくつかあります。給食前後の手洗いがしっかりできているか再確認しましょう!

リスト 2月・3月はこのリストマークがついています!

9年生は給食を食べるのもあとわずか…。ということで、9年生に今まで食べた給食の中でまた食べたいメニューのアンケートをとり、集計した中からなるべくリストに応えられるように献立を立てました。残りの給食も楽しみましょう!

かぼちゃの寄贈をいただきました

今月献立で使用しているかぼちゃは、JA伊良部支店より、伊良部島産のかぼちゃを給食で食べて欲しいということで、寄贈していただきました。

栄養も豊富で、風邪の予防として古くから食されている緑黄色野菜。

宮古島で生産されているかぼちゃはとてもおいしいと県外へも流通が行われているほどです。生産者さん、提供してくれたJAさんに感謝をし、おいしくいただきます。

