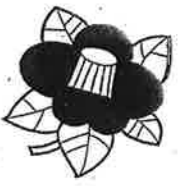


2月給食たより



日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3月	牛乳 あわご飯 節分豆 菓物 すき焼き アーサ入り卵焼き	牛乳 ぎゅう肉 とろろ たまご アーサ だいず	米 あわ 油	はくさい ほうれん草 にんじん しいたけ 長ねぎ こんにやく くだもの
4火	牛乳 食パン チーズ とうもろこし ドライカレー コンソメスープ	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 レバー だいず とり肉 チーズ	パン スパゲティ 油	たまねぎ にんじん ピーマン ブルーベリー セロリ はくさい パセリ とうもろこし
5水	牛乳 硬シューシー 魚の人参ソース焼 みそ汁 パパイアの梅肉和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすあげ こんぶ さかな みそ とうふ けずりぶし	米 油 さとう マヨネーズ	にんじん しいたけ だいこん葉 だいこん もやし さんとうさい パパイア うめにく ごぼう
6木	牛乳 焼きそば アーモンドと小魚 ふわふわスープ 南瓜サンドフライ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご チーズ 小魚	ちゅうか類 じゃがいも 油 パン粉 アーモンド	にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ 長ねぎ たまねぎ パセリ かぼちゃ
7金	牛乳 麦ごはん 菓物 はつばうさい さかなのからあげ つくねに 佃煮	牛乳 ぶた肉 さかな ひじき チリメン えび うずらたまご いか けずりぶし	米 麦 油 でん粉 ごま さとう	はくさい にんじん チンゲンサイ くわい たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ くだもの
12水	牛乳 麦ごはん 納豆 にくじゃが ヤリイカの酢の物	牛乳 ぶた肉 いか わかめ なつとう	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ しいたけ こんにやく きゅうり
13木	牛乳 胚芽パン 菓物 ボルシチ ス克蘭ブルエッグ	牛乳 ぎゅう肉 たまご ベーコン	パン 油 小麦粉 じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ ビート たまねぎ さやいんげん ほうれん草 コーン くだもの
14金	牛乳 麦ごはん 魚の松前煮 豆腐ちゃんぶるー イナムドゥチ	牛乳 ぶた肉 とろろ さかな かまぼこ ツナフレーク みそ ポーク うすあげ こんぶ	米 麦 油 砂糖	にんじん キャベツ こまつな もやし しいたけ ねぎ だいこん こんにやく
17月	牛乳 麦ごはん ゆで卵 キーマカレー ピクルスと和え	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 レバー だいず たまご	米 麦 油 小麦粉 ごま マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぼちゃ だいこん ピクルス
18火	牛乳 山菜ごはん 菓物 くずきりスープ 魚の西京焼き	牛乳 ぶた肉 とり肉 うすあげ さかな みそ	米 油 くずきり 砂糖 ごま	にんじん さんさい しいたけ たまねぎ チンゲンサイ くだもの
19水	牛乳 ラーメン 菓物 にんにくの芽炒め 紅いもだんご	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 あつあげ	ラーメン 油 さつまいも ごま	キャベツ にんじん もやし 長ねぎ コーン にんにくの芽 たけのこ ピーマン きくらげ くだもの
20木	牛乳 食パン やきハム ブロッコリーのトマト煮 キャベツサラダ	牛乳 ぎゅう肉 ハム とり肉 チリメン 脱脂粉乳	パン 小麦粉 マーガリン じゃがいも 砂糖	ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ きゅうり
21金	牛乳 麦ごはん ふりかけ 菓物 干びょうイリチー 豚汁	牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ チキアギ チリメン あおのり うす揚げ けずりぶし	米 麦 油 ごま	干びょう 切干大根 にんじん ごぼう だいこん葉 しいたけ こんにやく しめじ だいこん 長ねぎ はくさい くだもの
24月	牛乳 とり飯 菓物 さかなのサクサク焼き すまし汁	牛乳 とり肉 うすあげ ひじき さかな わかめ たまご あさり チーズ	米 油 マヨネーズ クルトン	にんじん ごぼう しいたけ 青豆 パセリ たけのこ ねぎ くだもの
25火	牛乳 スパゲティナポリタン コーンサラダ スコーン	牛乳 とり肉 ウィンナー 生クリーム ヨーグルト たまご	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 アーモンド マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ピクルス
26水	牛乳 パン 魚フライタルタルソース 白いんげん豆 スープ ほうれん草のソテー	牛乳 さかな とり肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん豆	パン 小麦粉 マーガリン オートミール じゃがいも タルタルソース	ほうれん草 にんじん しめじ コーン たまねぎ セロリ パセリ
27木	牛乳 麦ごはん 菓物 すぶた 春雨 スープ シュウマイ	牛乳 ぶた肉 かに とうふ	米 麦 油 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ パイン はくさい ねぎ くだもの
28金	牛乳 麦ごはん 魚のうめみそソースか デーケニンブシー 野菜の和底和え	牛乳 ぶた肉 こんぶ あつあげ ちくわ チリメン さかな みそ	米 あわ 油 ごま 砂糖	だいこん にんじん いんげん はくさい こまつな こんにやく うめにく

風邪がはやってます!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

風邪をひいてしまったら...

安静に過ごすことが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

風邪のときにオススメの食事

大食欲があるときは通常の食事で大丈夫ですが、なるべく消化に良いものを選びましょう。

食べやすく消化に良いもの
高たんぱく・低脂肪
ビタミンAを含む
体を温める

2月3日節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べ、1年の健康や無事を願います。

鬼は外~!

大豆は栄養たっぷり!

たんぱく質を多く含み、「肉の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

『おきなわ花と食のフェスティバル2014』のお知らせ

日時：平成26年2月1(土) 10:00~18:00
平成26年2月2(日) 10:00~15:00
会場：那覇市奥武山公園 アリーナ内展示会場
＜沖縄県学校栄養士会担当コーナー＞
展示内容：産地産物を使った学校給食紹介、豆運びチャレンジコーナー、食育クイズ など ぜひ遊びに来てください!