

2月 の予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。
※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学校においても毎日確認してください。

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

糸満学校給食センター
TEL: 098-994-5800

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

こ ん だ て	2(月) 沖縄にぴったりな給食  ★フータシヤー  ★ジューシー ★ななみじり 	3(火) 人参の日  ★美らキャロットと さつま芋のソテー  ★あげぱん(中3のみ) コッペパン (その他学年) ★美らキャロット の肉団子スープ 	4(水) 和食の良さを知ろう  ★なすとピーマンの 甘みそいため  ★ごはん ★とんじる 	5(木) リクエスト給食のもずく丼  ★もずくどん  ★ごはん ★けんちんじる 	6(金) 心も体もぽかぽかラーメン  ★やさいのオイスター いため  ★らーめん ★とんこつ (個食) ★みそラーメン 
	9(月) とびうおボールってなに?  ★きんぴらごぼう  ★ごはん ★とびうおボール のすましじる 	10(火) クリームパスタ  ★りんごタルト  ★かぼちゃコロッケ ★ベーコンと きのこのクリームスパゲティ 	12(木) 今日の給食はなんだろう?  糸満市立学校給食センターHP でレシピも掲載中!!	12(木) 今日の給食はなんだろう?  ★フルーツポンチ  ★ごはん ★♥糸満産 野菜カレー 	13(金) バレンタイン  ★バレンタインデザート  ★ハート型のハンバーグ アップルソースかけ 
	16(月) 糸満産野菜  ★やさいのガーリックソテー  ★ごはん ★たまごいり ちゅうかスープ 	17(火) アニメ飯  ★アイカツ風 いちごクレープ  ★ワンピース風 ポテトコロッケ ★ルパン三世風 ミートソーススパゲティ 	18(水) ポトフ  ★パイン(1つ付け)  ★コッペパン ★ポトフ 	19(木) 沖縄の郷土料理  ★さくらちんすこう  ★クレープイリチー ★ごはん ★イナムドウチ 	20(金) 戦国一の二刀流、伊達政宗  ★政宗公ゆかりの ぶどう甘味(ゼリー)  ★さけのメンチカツ ★ごはん ★政宗公の ふくさじる 
	今月の欠食 2/2(月):高嶺小学校・ 糸満小学校・喜屋武小学校 2/9(月):米須小学校 2/19(木):真壁小5年生 2/20(金):真壁小5年生	24(火) ジブリ飯  ★♥キキが入れたココア ミルク(ミルクココア味)  ★海のつくった あつあつアジフライ  ★アリエッティ家 ★ごはん ★のスープシチュー 	25(水) ごちそうさま  ★シークワーサー ゼリー(その他学年)  ★シークワーサー ソルベ(小6・中3) ★ケチャップ ★オムライス風卵焼き  ★オムライス (チキンライス) ★♥ABCスープ 	26(木) 寒さに負けずに飲もう  ★ジャーマンポテト  ★ぜんりゅうふんパン ★ジュリエヌスープ 	27(金) 鶏汁ってなに?  ★タマナーチャンプルー  ★ごはん ★とりじる 



♪沖縄の郷土料理コラム♪



沖縄の郷土料理の特徴「出汁(だし)」を活かし
「芋・海藻」を使用した調理法

琉球料理の出汁の特徴は、そのうま味を「食べる」ことです。出汁のうまみを凝縮させて素材に染み込ませる事で本当の「味クーター」に仕上がります。



味の決め手のかつお節 うま味引き出す昆布 コクを出す豚だし 深みを出すしいたけ

「芋」：かつて芋を常食としていた沖縄。ウムニーやターンム田楽、ドゥルワカシー、トゥンジージュシー等、様々な調理法で食べられています。



Q. 昆布(クレープ)を炒め煮た料理は何でしょう?
ヒント! よく給食でも登場するよ。「昆布の炒め煮」という意味。過去のコラムも参考にしよう♪

松本嘉代子のイチから琉球料理～家庭料理の作り方～より

高嶺中学校1年生考案の学校給食

今月は高嶺中学校1年生が家庭科の授業で考えた給食を再現して提供しています。考案した献立には「♥印」がついています!

<提供日>
2/4(水)、2/12(木)、2/13(金)、2/17(火)、2/19(木)、2/20(金)、2/24(火) 2/25(水)の8日間です。放送資料では、1年生が献立を考える際の想いやアピールポイント、工夫等も紹介します。とても楽しく、中学生ならではの献立もたくさん登場します! 生徒が一生涯考えた献立です♪楽しみですね(*^-^*)

★小学6年生・中学3年生のリクエスト給食★

今月も1月に引き続き小学6年生・中学3年生のリクエスト給食を出します。リクエスト給食には「★印」がついています!

<提供日>
2/3(火)、2/5(木)、2/6(金)、2/10(火)、2/12(木)、2/18(水)、2/25(水)の7日間です。小学6年生と中学3年生にとって思い出に残る給食になる様、給食センターで心を込めて作ります。楽しみにしてくださいね♪

2/3(火)の人参の日に市農政課とJA糸満支店ファーマーズマーケットうまんちゅ市場より人参の無料提供がありました

A. クレープイリチー: 2/19(木) 琉球料理の日に提供します!