

# 2月予定献立表

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

※斜め太線は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。

食品群	体内での働き
赤	主に血や肉となり体をつくる
黄	エネルギーとなり体を動かす
緑	体の調子を整える
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質



毎月19日は「食育の日」

栄養目標

## からだよい食べかたについて考えよう

		月	火	水	木	金							
こんだて	赤	<b>正しくはしを持って 豆を食べよう!</b> 正しく持っと鳥の口ばしのようにはしの先がそろい、上手に チャレンジ 豆を1つぶずつつまんでみよう くすり指をまげて下のはしをのせる。 えんぴつを持つように上のはしを持つ 下のはしは親指の根元ではさみ動かさない。	<b>1</b> レモンゼリー ミートスパゲティー ハンバーグ	<b>2</b> くるま麩と鶏肉 ナゲット ごはん みそ煮込み おでん	<b>3</b> 節分豆 いわしのトマト煮 ごはん みそ汁								
	黄					牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ハンバーグ	牛乳 ウィンナー ちくわ うずらの卵 とり肉	牛乳 豆腐 いわし 大豆 みそ					
	緑					スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖	米 大豆油	米					
栄養価	小学	664	28.6	21.1	564	23.8	17.1	558	24.0	16.4			
中学	821	36.0	25.5	700	29.9	20.4	669	28.3	18.4				
こんだて	赤	<b>旧十六日祭</b> 	<b>7</b> 鶏の照り焼き チキンライス ポトフ	<b>8</b> 元気ヨーグルト カレーうどん ミンチカツ	<b>9</b> 納豆 豆腐チャンプルー ごはん じゃがいものみそ汁	<b>10</b> ミニワッフル マーボー豆腐丼 中華スープ							
	黄						牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 とり肉 乳	牛乳 ぶた肉 豆腐 厚揚げ 納豆 みそ	牛乳 ぶた肉 豆腐 厚揚げ ベーコン 乳 卵			
	緑						米 大豆油 バター	うどん 小麦粉 大豆油	米 大豆油 じゃが芋	米 大豆油 小麦 バター			
栄養価	小学	706	26.2	28.9	665	24.6	26.1	570	24.9	17.8	662	23.0	20.6
中学	835	29.4	33.4	748	26.8	29.8	679	28.8	19.8	777	27.1	23.4	
こんだて	赤	<b>13</b> チキンカレー 茹で野菜サラダ	<b>14</b> チョコプリン リゾット	<b>15</b> スイートポテト 汁そば	<b>16</b> たんかん もずく丼 みそ汁	<b>17</b> 豆腐パンナコッタ こぶひら							
	黄						牛乳 とり肉 かつお節 大豆	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ オーシャンキング	牛乳 鶏肉 もずく ちくわ みそ	牛乳 豚肉 刻み揚げ みそ わかめ 豆腐		
	緑						米 大豆油 じゃが芋 小麦粉 カレールー	米 大豆油 バター 砂糖	そば 和風ドレッシング 沖蓼紫	米 大豆油 砂糖	米 大豆油 ごま油 砂糖		
栄養価	小学	679	23.0	21.1	531	24.2	17.8	600	22.0	15.3	575	20.0	17.2
中学	821	27.6	25.0	629	29.0	20.5	716	25.7	17.5	690	23.9	19.8	
こんだて	赤	<b>20</b> 大根とほうれん草の和え物 国産鶏の平つくね ごはん	<b>21</b> 千草焼き 蒸しケーキ ひじきご飯	<b>22</b> シークワーサーゼリー 和風スパゲティー	<b>23</b> 	<b>24</b> 原宿ドッグ パパイア厚揚げ丼 豆腐とわかめのみそ汁							
	黄						牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ 卵 ひじき 乳 わか	牛乳 鶏肉 イカ ベーコン もずく	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 豆腐 卵 みそ わかめ 乳				
	緑						米 里芋	米 大豆油 じゃがいも 黒糖	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖	米 大豆油 砂糖 小麦			
栄養価	小学	613	23.3	16.7	655	24.4	23.7	670	23.6	20.4	782	27.9	24.1
中学	719	26.8	17.9	759	28.0	26.7	782	27.9	24.1				
こんだて	赤	<b>27</b> ライチゼリー 白菜スープ ドライカレー	<b>28</b> カップdeヤクルト 大根サラダ とり雑炊 男爵コロッケ	<b>天皇誕生日</b> <p>節分</p> <p>節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。</p>									
	黄						牛乳 豚肉 鶏レバー ベーコン	牛乳 鶏肉 乳					
	緑						米 小麦粉 大豆油 砂糖	米 じゃがいも 大豆油					
栄養価	小学	586	21.9	17.2	645	24.1	25.4	670	23.6	20.4	782	27.9	24.1
中学	708	26.3	20.1	741	28.0	28.6	782	27.9	24.1				