

2月 給食だより

令和4年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

寒さがまだまだ続きますね。感染症の予防も行いながら、体調管理に気をつけていかないとはいけません。
手洗い・うがいや、早ね、早おきに努めていきましょう。また、栄養のバランスを崩さないように、朝、昼、晩の三度の食事をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしていきましょう。

今月の行事食・特別食

●1日(火) 旧正月献立

琉球料理の中でも、お祝い料理にいただく料理を紹介いたします。



●3日(木) 節分献立

節分の日には、まめまきをして、邪気をはらい福を呼び込むと考えられてきました。
今日は、黒糖味の大豆が付いています。よくかんでいただきます。

また、節分の日にいただく「恵方巻」にちなんで自分でまいて作る「手まきずし」です。



●4日(金) 田芋の白献立(2/6(日))

2月6日は、語呂あわせて「ターナムの日」です。
宜野湾市の大山で栽培された田芋を使ったたきこみごはんを作ります。

●14日(月) バレンタインデー

沖縄県産菓子商品の魅力を発信する事業により、学校給食において無償提供されます。今回(第6弾)は、沖縄エーデルワイスさんの右垣の塩が入った「沖縄焼きショコラ」です。

●17日(木) 琉球料理の日

毎月 第三木曜日は、琉球料理の日です。沖縄の郷土料理ですので、しっかりいただきます。

小さな体に大きな力!...豆(まめ)

豆

大豆(煮物、サラダ、甘辛揚げ)
赤えんどう豆(みつ豆)
白いんげん豆(スープ、シチュー、コロッケ)
金時豆(煮豆)
レンズ豆(カレー)
ひよこ豆(カレー)

大豆製品

豆腐
納豆
きな粉
高野豆腐
油揚げ
厚揚げ

みそ
しょうゆ
豆乳
甘納豆
もやし

今月の地場産物

地場産物って?

→地元(宜野湾市やその近く、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ。



- ・小松菜
- ・ねぎ
- ・にら
- ・きゅうり
- ・セロリ
- ・ニンニク葉
- ・田芋(ターナム)
- ・ジャンボいんげん

☆☆中学校3年生のリクエスト給食☆☆

中学校 3年生から卒業までにもう一度食べたいリクエストメニューを募集しました。1月から3月にかけてリクエストされた給食を提供する予定です! おたのしみに☺【リクエストメニューには♪マークをつけています】



今日は、節分の日にちなんで「大豆や大豆製品」を使用した献立をおおとい多く取り入れています。(豆マークを付けて紹介します)



のこさず食べて「福」を呼びこもう!!

大豆はすぐれた食べ物です。脳や神経細胞の構成成分として重要なリン脂質のレシチンや牛肉にも負けない良質のたんぱく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、腸の健康を維持するために欠かせない食物せんい、身体の中で炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるのを助け、疲労回復に効果があるというビタミンB1などを豊富に含んでいますよ!!

