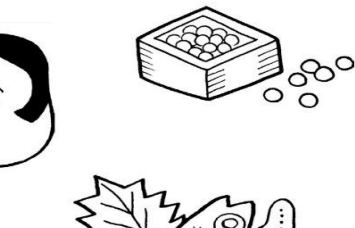


令和4年度			石垣市立学校給食センター：Tel 82-4877																						
			◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。																						
2月予定献立表			※斜め太線 は島内や本島で作られた沖縄県産の食材です。																						
<table><tr><td>食品群</td><td colspan="3">体内での働き</td></tr><tr><td>赤</td><td colspan="3">主に血や肉となり体をつくる</td></tr><tr><td>黄</td><td colspan="3">エネルギーとなり体を動かす</td></tr><tr><td>緑</td><td colspan="3">体の調子を整える</td></tr><tr><td>栄養価</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr></table>			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」		
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																						
栄養目標			からだよい食べかたかんが 体に良い食べ方について考えよう																						
月			火																						
水			木																						
金																									
こんだて	正しくはしを持って 豆を食べよう！ 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 えんぴつを持つように上のはしを持つ 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。 下のはしは親指の根元ではさみ動かさない。			1																					
赤	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																					
黄	スパゲッティ オリーブ油 大豆油 砂糖			米 大豆油																					
緑	玉ねぎ 人参 しめじ トマト なす レモン果汁			大根 人参 小松菜 ニンニク																					
栄養価	664 28.6 21.1			564 23.8 17.1																					
	821 36.0 25.5			700 29.9 20.4																					
6			7																						
こんだて	 旧十六日祭			8																					
赤	牛乳 とり肉 ウィンナー ベーコン			牛乳 とり肉 乳																					
黄	米 大豆油 バター			うどん 小麦粉 大豆油																					
緑	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ コーン			玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 木くらげ																					
栄養価	706 26.2 28.9			665 24.6 26.1																					
	835 29.4 33.4			748 26.8 29.8																					
13			14																						
こんだて	    			15																					
赤	牛乳 とり肉 かつお節 大豆			牛乳 豚肉 かまぼこ オーシャンキング																					
黄	米 大豆油 じゃが芋 小麦粉 カレールー			そば 和風ドレッシング 沖蓼紫																					
緑	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン			大根 きゅうり 人参 小松菜 コーン ネギ 生姜																					
栄養価	679 23.0 21.1			531 24.2 17.8																					
	821 27.6 25.0			629 29.0 20.5																					
20			21																						
こんだて	    			22																					
赤	牛乳 とり肉 豚肉 みそ			牛乳 鶏肉 イカ ベーコン ちくわ																					
黄	米 里芋			スパゲッティ オリーブ油 大豆油 砂糖																					
緑	大根 ほうれん草 人参 ごぼう 白ネギ しめじ			玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜 ニンニク シークワーサー果汁																					
栄養価	613 23.3 16.7			655 24.4 23.7																					
	719 26.8 17.9			759 28.0 26.7																					
27			28																						
こんだて	    			29																					
赤	牛乳 豚肉 鶏レバー ベーコン			牛乳 鶏肉 乳																					
黄	米 小麦粉 大豆油 砂糖			米 じゃがいも 大豆油																					
緑	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 小松菜 ニンニク ライチ果汁			玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 小松菜 コーン																					
栄養価	586 21.9 17.2			645 24.1 25.4																					
	708 26.3 20.1			741 28.0 28.6																					
天皇誕生日  節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。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かわり目に物忌みをして無事にすこ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。   