



2月

# \* 給食だより \*

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

伊江村学校給食共同調理場 49-2201  
 ※天候により材料や献立を変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	
こんだて	1	2	3	4	5	
	牛乳 麦ごはん いわしの生姜煮 白菜のツナ和え けんちん汁 ライチゼリー	牛乳 アーサー入り沖縄そば タマナーチャンブルー 芋クジ天ぷら	牛乳 コッペパン 魚のハーブ焼き カレーヌードルスープ ほうれん草ソテー (パイヤ)	牛乳 ゆかりごはん プレーンオムレツ ひじきの炒り煮 根菜のみそ汁	牛乳 キムタクごはん ししゃもフライ 中華和え くだもの	
	あか	牛乳 ツナ みそ 沖縄豆腐 いわし ツナ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ	牛乳 ホキ 豚肉	牛乳 卵 みそ オムレツ かまぼこ 豚肉	牛乳 ししゃも 豚肉
	き	米 麦 ごま油	沖縄そば うむくじ天ぷら サラダ油	コッペパン スバゲッティ 小麦粉 コーン	米 麦 さつまいも	米 麦 サラダ油 アーモンド
	みどり	白菜 人参 ほうれん草 大根 ごぼう こんにやく	アーサー 玉葱 人参 もやし 小松菜	人参 玉葱 キャベツ パセリ ほうれん草 パイヤ バジル	きゃべつ 人参 玉葱 大根 ごぼう 長ねぎ	白菜キムチ たくあん 玉葱 人参 パイヤ 竹の子 きゅうり マカロニ タンカン
こんだて	8	9	10	11	12	
	牛乳 麦ごはん しそ味ひじき 冬瓜のみそぼろ煮 いんげんのごま和え	※中3年生欠食 牛乳 すき焼きうどん ごぼうのサラダ タピオカウパー	牛乳 コッペパン コールスローサラダ かぼちゃのひき肉フライ レンズ豆のスープ	牛乳 建国記念 しょうゆラーメン 香巻き わかめときゅうりのナムル	※旧正月献立 牛乳 クファージュシー ブロッコリーごまみそ和え 中身汁	
	あか	牛乳 みそ 豚ひき肉 豆腐 大豆 みそ 糸けり ひじき	牛乳 みそ 牛肉 きざみあげ	牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 鶏肉	牛乳 豚肉 豚中身 白みそ 昆布 わかめ	
	き	米 麦 ごま コーン ごま	うどん コーン タピオカ粉	コッペパン 小麦粉 コーン じゃがいも コールスローレッシング	米 麦 サラダ油 ごま	
	みどり	冬瓜 玉葱 人参 小松菜 スジナシンゲン ほうれん草 きゅうり ツナ	白菜 人参 玉葱 小松菜 ごぼう 人参 スジナシンゲン	きゃべつ レッドキャベツ きゅうり 人参 パセリ セロリ	キャベツ 人参 玉葱 大根 ごぼう 長ねぎ	白菜キムチ たくあん 玉葱 人参 パイヤ 竹の子 きゅうり マカロニ タンカン
こんだて	15	16	17	18	19	
	牛乳 麦ごはん 大豆みそ 海藻サラダ おでん	牛乳 ポパイライス 魚の磯辺揚げ カリフラワーソテー くだもの	牛乳 黒糖パン 魚のマスタード焼き 小松菜のアーモンド和え クラムチャウダー	牛乳 しょうゆラーメン 香巻き わかめときゅうりのナムル	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き パイヤの卵とじ 白菜のみそ汁	
	あか	牛乳 豚肉 大豆水煮 絹生揚げ がんも ずらの卵 わかめ 昆布 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ホキ 鶏卵	牛乳 ホキ あさり 豚肉 脱脂粉乳 マーガリン	牛乳 豚肉 ツナ 豚肉 香巻き わかめ	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ みそ わかめ
	き	米 麦 コーン サラダ油 三温糖	米 麦 サラダ油 コーン	黒糖パン 粉末アーモンド 小麦粉 じゃがいも	ラーメン サラダ油 ごま油	米 麦 サラダ油
	みどり	ごぼう 大根 きゅうり ブロッコリー 大根 人参 小松菜	ほうれん草 マッシュルーム 人参 にんにく カリフラワー スジナシンゲン 赤ピーマン りんご	玉葱 人参 きくろ マッシュルーム パセリ もやし 小松菜	生姜 にんにく 人参 もやし 白菜 人参 もやし 長ねぎ 竹の子 椎茸 きくらげ	生姜 にんにく パイヤ 玉葱 人参 ニラ 白菜 ねぎ
こんだて	22	23	24	25	26	
	牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き 千切りイリチー 豆乳豚汁	天皇誕生日	牛乳 なかよしパン ハンバーグのポテト包み ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	※伊江・西幼小学校 牛乳 カレーパーティ	※伊江・西幼稚園欠食 牛乳 ひじきごはん 鶏の照り焼き じゃがいものみそ汁 くだもの	
	あか	牛乳 厚揚げ みそ 調整豆乳 昆布	牛乳 ハンバーグ 豚肉 加工乳 脱脂粉乳 白いんげん	牛乳 ホワイトゼリー ミンチカツ 豚肉	牛乳 鶏肉 大豆 みそ ひじき わかめ	
	き	米 麦 コーン サラダ油	マカロニ なかよしパン じゃがいも 三温糖	米 麦 サラダ油 マーガリン カレールー	米 麦 じゃがいも サラダ油	
	みどり	千切大根 人参 大根 長ねぎ こんにやく	トマトソース ブロッコリー カリフラワー レッドキドニー 玉葱 人参 キャベツ パセリ トマトホール	かぼちゃ にんにく 生姜 玉葱 人参 インゲン りんご みかん缶 バイン缶 黄桃	人参 ごぼう なら えのき ねぎ パナナ	

2月 行事・欠食予定

9日：伊江中3年欠食  
 12日：旧正月にちなむ献立  
 25日：受験生応援献立  
 26日：伊江幼・西幼欠食

試験前のある夜

試験前だからかな  
 エナジードリンクさんは  
 カフェインが入って  
 いるんですよ？  
 中絶にならないか  
 心配しちゃう

みなさん、試験前は  
 エナジードリンクやコーヒーには、  
 カフェインが含まれるので摂りすぎは身体の毒です。  
 記憶は睡眠時に整理されます。  
 生活リズムを整えましょう。

油断大敵 風邪予防の徹底を！

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりすることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

受験生のみなさんは、体調管理を第一に！

ビタミンCには、風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用もあります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。