

◇学校別内訳◇			
上田小	966	豊見城中	994
長嶺小	568	長嶺中	583
座安小	523	伊良波中	579
豊見城小	704	豊崎中	387
伊良波小	533	給食センター	62
とよみ小	711	とよみ教室	6
豊崎小	780		
ゆたか小	760	★合計	8156

令和7年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)



2月の予定献立表

※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「食品詳細献立表」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下さい。
 ※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



給食費は納め忘れない口座振替をおすすめします。	3(月) 立春	4(火) 食事の前は手を洗おう	5(水) 暗記パンをつくろう	6(木) 体を温める食事	7(金) 食べ物をおいしくする音
	10(月) クワージュージー	11(火) 建国記念日	12(水) トマトの名産地豊見城	13(木) 琉球料理の日・旧十六日	14(金) 給食センターより愛をこめて
	17(月) 病気に負けない食事	18(火) ハーブを使って香りを楽しもう	19(水) 体調ととのうシンジメン	20(木) 冬でも牛乳を飲もう!	21(金) 小松菜の別名
	24(月) 天皇誕生日 振替休日	25(火) 菅原道真から力を!	26(水) 勝負にカツ!メニュー	27(木) レバーの栄養	28(金) おいしく塩をとろう!
	<div data-bbox="434 2291 1454 2620" data-label="Complex-Block"> <h3>冬の牛乳は味が濃い!?</h3> <p>給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多く取るため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりますが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。</p> </div>				

★子どもたちの健全な成長のため、学校給食では様々な食材を活用しています。よくかんで食べるよう心がけましょう★
 ☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります☆