

★2/18のお誕生日会は
ライスボール、サイコロサラダ、
ブラウニーです。

◎今月の給食目標：食事のマナーも少しずつ
おぼえましょう

2月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	1日・15日	2日*・16日	3日・17日	4日・ 18日	5日・19日	6日・20日
給食	鯖の塩焼き 和え物 かき玉汁 鯖(さわら) 塩 小松菜 えのき 砂糖 醤油 卵 白菜 三つ葉 出汁鰹 醤油 片栗粉	鶏のマーマレード煮 大根サラダ スープ 鶏肉 にんにく マーマレード 醤油(濃) 大根 きゅうり・人参・酢 ツナ缶・マヨネーズ ベーコン 玉ねぎ・ニラ もやし 中華スープ 醤油	酢豚 中華スープ 豚肉 生姜・酒 醤油(濃)・片栗粉 油・竹の子 人参・ピーマン 玉ねぎ・椎茸 醤油(濃)・砂糖 酢・ケチャップ 油・片栗粉 えのき わかめ・醤油 鶏ガラスープ	大根のそぼろ煮 すまし汁 大根 青ねぎ 鶏ミンチ 人参 味噌 砂糖・酒 醤油・油 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	長芋としめじの 旨味炒め みそ汁 豚肉 長芋 しめじ 酒・砂糖 オイスターソース 醤油・油 キャベツ 油あげ もやし ニラ 煮干し みそ	みそラーメン バナナ 中華そば 豚肉 焼豚 もやし キャベツ コーン缶 人参 青ねぎ 油・にんにく 鶏がらスープ 赤みそ・ごま油 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 きな粉団子	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 いよかん・ビスコ	牛乳 ちんすこう	牛乳 ピザトースト	お菓子

☆2日(火)は節分です。給食は2色巻き寿司、いわしのつみれ団子汁になります。おやつは鬼カステラです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8日・22日	9日	10日・24日	25日	12日・26日	13日・27日
給食	牛肉のしぐれ煮 納豆汁 牛肉 生姜・人参 糸こんにゃく 三度豆 油 三温糖 醤油・酒 納豆 豆腐 青ねぎ 卵・煮干し みそ	ポークビーンズ マカロニサラダ 大豆(水煮) 人参・豚肉 じゃがいも・玉ねぎ ケチャップ 砂糖・醤油(濃) コンソメ・油 マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ 酢	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁 まぐろ(短冊) 人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 味噌・みりん ごま・油 えのき 油あげ 水菜 出汁鰹 醤油	厚揚げと ジャガイモのカレー煮 みそ汁 厚揚げ 豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 油・砂糖・醤油 カレー粉・水 片栗粉 豆腐 わかめ 青ねぎ 煮干し・みそ	親子煮 すまし汁 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 油 ほうれん草 はんぺん 出汁鰹 醤油	焼豚チャーハン スープ 焼豚 玉ねぎ 人参 青ねぎ 卵 中華スープ 醤油・油 豆腐 わかめ ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 フライドポテト	牛乳 りんご ハッピーターン	牛乳 フランクフルト	牛乳 ミニ大福	お菓子

★18日(木)が、お誕生日会です。おやつは、ブラウニーになります。

きゅうしよくしつより

【節分】

節分は季節を分けるという意味があり、立春の前日だけでなく元々は立夏、立秋、立冬の前日も節分と呼んでいました。節分の豆まきでは大豆を使います。その大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と言われています。

炭水化物、脂質もバランスよく含んでおり、疲労回復や風邪予防に効果的なビタミンB1、ビタミンE、骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防に効く鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

そんな大豆は加工食品の原材料としても使われています。

○豆腐…大豆とにがりで作られています。製造過程で豆乳やおからができます。

○醤油…大豆と小麦、塩、こうじ菌からつくられます。

○味噌…種類によって原料が違い、大豆と塩で作られるのが豆味噌です。

