

◎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	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日	10日・24日
給食	鶏肉と かぶのクリーム煮 マカロニサラダ	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	さわらの塩焼き 和え物 納豆汁	酢豚 中華スープ	厚揚げと ジャガイモのカレー煮 みそ汁	みそラーメン バナナ
	鶏肉 かぶ タマネギ 人参 ブロッコリー じゃがいも エリンギ、コンソメ ホワイトソース、牛乳 マカロニ 人参、きゅうり ツナ缶 マヨネーズ、酢	牛肉 生姜 人参 糸こんにゃく 三度豆 油 三温糖 醤油、酒 麩 かまぼこ 出し鰹 醤油	鯖(さわら) 塩 小松菜 えのき 砂糖 醤油 納豆 豆腐 青ネギ たまご 出汁鰹 味噌	豚肉 生姜、酒、油 竹の子 人参 ピーマン タマネギ 椎茸 醤油(濃)、砂糖、酢 ケチャップ、片栗粉 わかめ えのき 鶏がらスープ、醤油	厚揚げ 豚ミンチ じゃがいも タマネギ 人参 油、砂糖、醤油 カレー粉 片栗粉 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹、味噌	中華そば 豚肉 焼豚 もやし キャベツ コーン缶 人参 青ネギ 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 焼き芋	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 ポップコーン	市販のお菓子

★15日(木)が、お誕生日会です。おやつは、ブラウニーになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	26日	13日・27日	14日・28日	15日*・29日	16日・3/1*	17日・3/2*
給食	長芋と しめじの旨味炒め みそ汁	ポークビーンズ 和え物	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	親子煮 みそ汁	大根のそぼろ煮 すまし汁	豚肉チャーハン スープ
	豚肉 長芋 しめじ 酒 砂糖 醤油 オイスターソース 油 キャベツ もやし 油揚げ、ニラ 出汁鰹、味噌	大豆(水煮) 人参 豚肉 じゃがいも タマネギ ケチャップ 砂糖、醤油(濃) コンソメ、油 チンゲン菜 人参 ちくわ 砂糖、醤油	鯖(まぐろ)短冊 人参 タマネギ キャベツ 椎茸 味噌 みりん ごま、油 大根 人参 青ネギ 出汁鰹、醤油	鶏肉 たまご タマネギ 人参 砂糖 醤油 油 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹 味噌	大根 豚ミンチ 人参 青ネギ 味噌 砂糖 醤油 酒、油 えのき 水菜 油揚げ 醤油、出汁鰹	豚肉 玉ねぎ 人参 青ネギ たまご 中華スープ 醤油、油 もやし 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 果実 ビスコ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ミニ大福	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 豆菓子	★3月2日は発表会 持ち帰り給食です パン、ジュース・バナナ

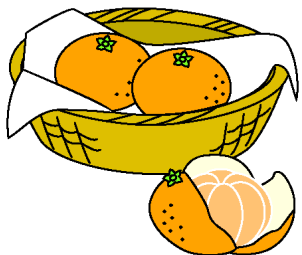
★3/1(金)の給食は、ひなまつりちらし寿司、すまし汁です。おやつは桃ケーキとカルピスになります。

## きゅうしょくしつ より

### 《 旬の果物で 病気を予防しましょう! 》

◎ 冬から春にかけての この季節は、たくさんの果物が「旬」を迎えます。

特に **みかん**などに多く含まれる「**ビタミンC**」には、からだの免疫力を高めるほか、  
血圧を正常に保ち、心臓病を予防する効果もあります。



また、丈夫な**骨をつくる**際に必要なコラーゲンにも **ビタミン**なくてはなりません。  
不足すると 骨粗しょう症などの病気にかかりやすくなってしまいます。

まだまだ寒い日が続きますが、果物をおいしく食べて、病気を吹き飛ばしましょう!

他にも、**キウイ**や **いちご**にもたくさんの**ビタミンC**が含まれています。

