

◎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	31日・14日	1日・15日	2日・16日	3日節分・17日*	4日・18日	5日・19日
給食	牛肉のしぐれ煮 みそ汁	鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ スープ	鯖の塩焼き 和え物 納豆汁	二色巻き つみれ団子汁	酢豚 中華スープ	みそラーメン バナナ
	牛肉 生姜 人参 糸こんにゃく 三度豆 油 三温糖 醤油、酒 白玉麩 かまぼこ 三つ葉 出汁鰹、醤油	鶏肉 にんにく マーマレード 醤油(濃) 大根 人参、きゅうり ツナ缶 マヨネーズ、酢 ベーコン タマネギ ニラ、もやし 中華スープ、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	米 昆布 塩、酢、砂糖 きゅうり、塩 漬物 焼きのり つみれ団子 大根 人参 青ネギ 出汁鰹 醤油	豚肉 生姜、酒、油 たけのこ 人参 ピーマン 玉ねぎ 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	中華麺 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、油 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 チーズ リッツ	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 みたらし団子	牛乳 鬼カステラ	牛乳 果物 ハッピーターン	市販のお菓子

★17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	7日・21日	8日・22日	9日	10日・24日	25日	12日・26日
給食	鶏肉とかぶの クリーム煮 マカロニサラダ	大根のそぼろ煮 すまし汁	親子煮 みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	長芋としめじの 旨味炒め みそ汁	豚肉チャーハン スープ
	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、牛乳 ホワイトソース マカロニ きゅうり 人参、ツナ缶 マヨネーズ、酢	大根 豚ミンチ 青ネギ 人参 味噌 砂糖 醤油 酒、油 えのき 水菜 油揚げ 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	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 醤油	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 油揚げ もやし ニラ 味噌、出汁鰹	豚肉 醤油 玉ねぎ 人参 青ネギ 卵 中華スープ 油 もやし ニラ、わかめ 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 ピザトースト	牛乳 ミニ大福	牛乳 フライドポテト	牛乳 果物 ビスコ	牛乳 焼きおにぎり	市販のお菓子

きゅうしょくしつ より

※成長著しい大切な年齢です。「朝食」は毎日きちんと食べさせてあげましょう。

《大豆のパワーで 丈夫な体をつくろう!》

◎ 節分の日には「豆まき」をしたり、齢の数だけ豆を食べて、無病息災を願います。
大豆は、枝豆が熟した状態のことで、大豆として食べるのはもちろん、味噌、醤油、納豆、油揚げ、豆乳など、様々な加工品として利用されています。
他の種類の豆に比べると、たんぱく質、脂質の栄養素が多く含まれていることから”畑の肉”ともいわれています。2月も給食でも大豆、大豆製品を多く取り入れているので、インフルエンザ、胃腸かぜにも負けない丈夫な体をつくっていきましょう。



★大豆加工品と調理例

※これはほんの一例です

大豆や大豆加工品は、おやつにすることもできますよ。

- 豆腐: 炒り豆腐、ハンバーグ
- 味噌: 酢味噌和え、田楽味噌
- 豆乳: 豆乳鍋、豆乳味噌汁
- 湯葉: すまし汁、湯葉刺し

- きなこ: きなこミルク、きなこもち
- 納豆: 納豆汁、かき揚げ、和え物
- おから: うの花、コロッケ
- 大豆: 大豆カレー


