

◎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	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日
給食	酢豚 中華スープ	鮭の塩焼き 和え物 納豆汁	大根のそぼろ煮 すまし汁	親子煮 みそ汁	牛肉のしぐれ煮 すまし汁	豚肉チャーハン スープ
	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	鮭 塩 小松菜 えのき 砂糖 醤油 納豆 豆腐 青ネギ たまご 出し鰹 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 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	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 出汁鰹 醤油	豚肉 醤油 タマネギ 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 ポップコーン	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 手作りピザ	牛乳 ミニ大福	市販のお菓子

★13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	10日	25日	12日・26日	13日*・27日	14日・28日	15日・3/1*
給食	プルコギ かき玉汁	厚揚げと じゃが芋のカレー煮 みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	長いもと しめじの旨味炒め みそ汁	鶏肉とかぶのクリーム煮 マカロニサラダ	みそラーメン バナナ
	豚肉 タマネギ 人参 ピーマン もやし 竹の子 焼肉のタレ(甘口) 油 たまご 白菜 片栗粉 出汁鰹、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 出し鰹、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 出汁鰹、醤油	長いも 豚肉 しめじ 酒 砂糖 醤油 オイスターソース 油 もやし 油揚げ ニラ 出汁鰹、味噌	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	中華麺 豚肉 焼き豚 もやし キャベツ コーン缶 人参 青ネギ 油、にんにく 鶏がらスープ 赤味噌、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 果実 おしゃぶり昆布	牛乳 フライドポテト	牛乳 きなこトースト	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 焼きおにぎり	★3月1日は発表会 持ち帰り給食です パン、ジュース

きゅうしょくしつ より

《 血行促進食材で、冬を乗り切ろう! 》

- この季節、血行不良により、全身に栄養や酸素が十分に行き渡らなくなると、手足などが冷たくなります。そのため冬には、熱を作り出す栄養素を、特にバランスよく摂取する必要があります。
朝食抜きの生活が続いたり、体を内側から温める食べ物を食べないでいると、ますます血行が悪くなっていきます。
- 一般に、根菜類は体を温める食材だと言われています。青魚や牛肉などもそうなのですが、根菜類などに含まれる食物繊維が腸の働きを活発にし、栄養素を効率よく吸収させる働きがあります。吸収された栄養素はどんどん燃焼されていき、その時の熱量によって体が温まるようになります。
- また、葱やにんにく、にら、生姜も血行を良くしてくれる食材です。特に生姜は使い勝手がよく、炊き込みご飯・味噌汁・煮物・お菓子・飲み物と何にでも使えますので、普段の料理に少しでも取り入れ、冷え知らずの体になっていただきたいと思ひます。

