

◎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	2日・16日	3日*・17日	4日・18日	5日・19日*	6日・20日	7日・21日
給食	酢豚 中華スープ	大根のそぼろ煮 すまし汁	親子うどん 和え物	長芋としめじの旨味炒め みそ汁	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁	みそラーメン バナナ
	豚肉 生姜、酒、油 たけのこ 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	大根 青ネギ 豚ミンチ 人参 味噌 砂糖、醤油 酒 油 えのき 水菜 油揚げ 出汁鰹、醤油	乾麺 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 かまぼこ 醤油、砂糖 出汁鰹、片栗粉 小松菜 ツナ缶、タマネギ マヨネーズ 醤油、塩	豚肉 長芋 しめじ 酒、油 砂糖、醤油 オイスターソース キャベツ 油揚げ もやし ニラ 味噌 出汁鰹	鮪(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	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、油 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 果実 せんべい	牛乳 きな粉サンド	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ポップコーン	市販のお菓子

★3日節分の給食は2色巻、つみれ団子汁です。★19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	9日	10日・24日	25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日
給食	厚揚げと ジャガイモのカレー煮 みそ汁	鮭の塩焼き 和えもの 納豆汁	プルコギ かき玉汁	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 すまし汁	豚肉チャーハン スープ
	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	鮭 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 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン タケノコ 焼肉のタレ(甘口) 油 たまご 白菜 出汁鰹、醤油 片栗粉	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 ホワイトソース缶 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 醤油 三温糖 酒 麩 かまぼこ 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 フライドポテト	牛乳 果実 ビスコ	牛乳 ミニ大福	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 手作りピザ	市販のお菓子

きゅうしょくしつ より

《「畑のお肉」って知ってますか?》

◎ 2月3日は節分です。 節分の日に行う「豆まき」の大豆は様々な栄養が含まれています。

～大豆の栄養素～

- ・たんぱく質 … 「畑の肉」といわれるほど多くのたんぱく質を含んでいます。筋肉や骨を作ります。
- ・ビタミンB1… 疲労を回復しやすくしてくれます。
- ・食物繊維 … 便秘を解消しやすくしてくれます。
- ・その他にも 鉄分、カルシウムなども含まれており、丈夫な歯や骨を作る手助けや血の素を作ります。

