

2月の給食献立表

★ 2/16 のお誕生日会は
ライスボール、スープ

◎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

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	1/30・2/13	1/31・2/14	2/1・15日	2日・16日※	3日※・17日	4日・18日
給食	鶏肉のマーマレード煮 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 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	まぐろの チャンチャン焼き すまし汁 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	酢豚 中華スープ 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	鶏肉とかぶのクリーム煮 マカロニサラダ 鶏肉 かぶ タマネギ 人参 ブロッコリー じゃが芋 エリンギ、コンソメ ホワイトソース、牛乳 マカロニ きゅうり 人参、ツナ缶 マヨネーズ、酢	長いもとしめじの 旨味炒め みそ汁 豚肉 長いも 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 出汁鰹、味噌	豚肉チャーハン スープ 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 焼きおにぎり	牛乳 きな粉団子	牛乳 果実 ハッピーターン	牛乳 ポップコーン	牛乳 ピザトースト	市販のお菓子

★3日節分の給食は二色巻き寿司、つみれ団子汁、おやつはオニカステラです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日	10日・24日	25日
給食	鯖の塩焼き 和え物 納豆汁 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	大根のそぼろ煮 すまし汁 大根 豚ミンチ 人参 青ネギ 味噌 砂糖 酒、醤油、油 えのき 水菜 油揚げ 出汁鰹 醤油	親子煮 みそ汁 鶏肉 たまご タマネギ 人参 醤油 砂糖 油 白菜 さつま揚げ 人参 出汁鰹 味噌	牛肉のしぐれ煮 すまし汁 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 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 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	味噌ラーメン バナナ 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、ニンニク 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 フライドポテト	牛乳 チーズ リッツ	牛乳 小松菜マドレーヌ	牛乳 ミニ大福	牛乳 果実 ビスコ	市販のお菓子

☆2/16(木)お誕生日会のおやつは、ブラウニーです。

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。

《 鬼は外 福は内! 》

◎ 今月の3日は**節分**です。 立春の前日に悪いことや厄を鬼に例えて邪気を追い払い、無病息災を願う意味で「豆」をまきます。大豆には“マメに暮らせませうに”という意味と、歳の数+1粒食べて、1年幸福が続きますように、という意味が込められているようです。

◎ **大豆**は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ**畑の肉**とよばれています。大豆そのものを調理して食べるだけでなく、これら大豆製品からも十分に栄養素を得ることができます。

