

2月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	麦ごはん 納豆 牛乳 豚肉とキムチの炒め物 味噌汁 りんご	820	32.1	26.9	2.8
2	火	<節分献立> ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目煮豆 つみれ汁 黒糖福豆	822	31.7	20.6	2.9
3	水	牛丼(十和田バラ焼き風) 牛乳 ほうれん草の磯辺和え すまし汁	827	33.1	25.8	2.9
4	木	七穀ごはん 牛乳 具だくさんの玉子焼き 肉だんごと白菜の煮込み 豚汁	816	31.6	22.7	2.7
5	金	セルフハンバーガー 牛乳 ワンタンスープ ポンカン	802	31.6	27.6	3.5
8	月	ご飯 牛乳 ぶりと大根の煮付け アスパラ菜浸し 味噌汁 アセロラゼリー	832	34.7	24.0	2.8
9	火	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草のアーモンド和え しじみ汁	935	34.8	36.3	2.0
10	水	きつねうどん 牛乳 かぼちゃと生クリームのサラダ デコポン	800	30.8	32.5	2.9
12	金	<早めのバレンタインデー献立> 紫黒米ごはん 牛乳 ハートのエビカツ ブロッコリー スーラータン バレンタインチョコ	851	31.4	27.8	2.3
15	月	ご飯 牛乳 松風焼き ジャが芋のきんぴら 味噌汁	859	33.1	27.8	2.7
16	火	ご飯 マダイの唐揚げ 牛乳 ほうれん草のごま和え こづゆ	831	34.7	26.3	3.1
17	水	十穀ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 ほうれん草入りギョーザ 味噌汁	813	30.4	23.7	2.4
18	木	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き ひき菜炒り すいとん汁 いちご	829	34.9	18.9	2.7
19	金	チキンカレーライス 牛乳 海草サラダ ヨーグルトアイス	985	37.4	32.7	3.2
22	月	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 肉と春雨の炒め物 スープ	860	30.1	30.0	3.0
24	水	親子丼 牛乳 ひじきのツナサラダ 味噌汁	911	41.0	29.9	2.8
25	木	<卒業を祝う会献立> あんかけ焼きそば 牛乳 手作りシューマイ わかめスー プ マンゴープリン	997	36.5	33.5	3.9

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 2月号



2月の目標
♡カルシウムを上手に摂ろう♡

2月3日(水)は立春です。その前の日、2月2日(火)が節分です。お家でも「豆まき」をして鬼(病気、災い)を追い払い、福を呼び込みましょう。

また豆には栄養がたくさんつまっていますので、炒り豆などの大豆のほか、いんげん豆、小豆、ひよこ豆などいろいろな豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

太陽に当たしましょう

♡カルシウムを上手に摂りましょう♡



骨や筋肉の素(もと)は毎日の食事から…

- ・カルシウムが多く含む牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品など。
- ・カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKもしっかりと。
- ・カルシウムの吸収を妨げる塩分、リン酸塩(食品添加物)、カフェインの摂りすぎに注意。

☆☆2月の行事食について☆☆

【2月2日(火):節分献立】

ごはん、牛乳、いわしの梅煮、五目煮豆、つみれ汁、黒糖福豆

節分の日付は、しばらく2月3日が続いていましたが、2月2日節分は
なんと124年ぶり!

これは国立天文台が観測・計算して発表する「立春」の日が2021年は2月3日となったため、その前日である節分も1日早くなったことによります。



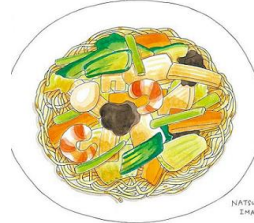
ひいらぎいわし
柁 鰯

【2月25日(木) 卒業お祝い献立】

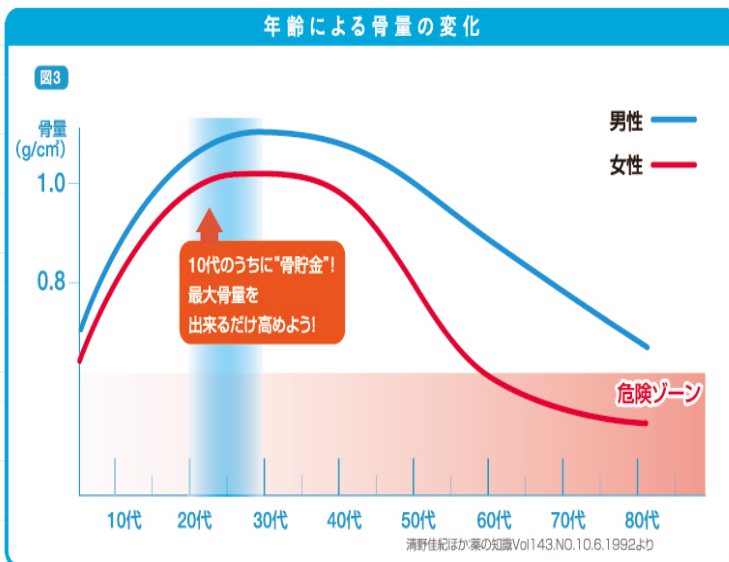
あんかけ焼きそば、牛乳、手作りシューマイ、わかめスープ、マンゴーフリン



四年生の皆様、ご卒業おめでとうございます。
鈴木調理員は、中華が専門なので、
今年は「中華」でお祝いします♡



☆☆カルシウムを上手に摂ろう☆☆



カルシウムをはじめとしたミネラルが骨や歯に蓄えられることにより、骨の密度が高まり、丈夫な骨づくりに役立ちます。「骨量」は10代後半～20歳ころをピークにして減少の一途をたどります。

左記のグラフを見て下さい。
皆さんは正に「骨貯金」の時期にいます。骨量を多く獲得するために、牛乳・乳製品の摂取、朝食を欠かさず食べることと継続して運動をすることが有効です。**給食で1本、家でも1本、1日2本牛乳を飲もう!**

牛乳ドリンクを作ってみよう

甘酒牛乳ドリンク

ホットでも冷たくてもおいしい
甘酒 100cc に牛乳 50cc 入れる

チョコレートミルクドリンク

1. マグカップに牛乳を入れる
2. 細かく刻んだチョコレートを浮かべる
3. 電子レンジでチン!
混ぜ混ぜして完成



ラッシー風ヨーグルトドリンク

1. コップにヨーグルトを1/4入れる
2. 甘味を入れる(砂糖、はちみつ等)ここでよく混ぜる
3. 牛乳を少しずつ混ぜる