

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	水	七穀ごはん 牛乳 ベーコンエッグ 豚バラと大根の煮物 さつま芋汁	772	29.2	25.5	2.8
2	木	ごはん 牛乳 カシューナッツの炒め物 チンゲン菜のごま酢和え にらと卵のスープ	807	30.0	28.6	2.5
3	金	<節分献立> ごはん 牛乳 いわし開きフライ 五目煮豆 味噌汁 黒糖福豆	826	30.9	24.6	2.4
6	月	紫黒米ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め かぶれ菜のお浸し あさりと白菜のスープ	774	32.5	28.4	2.8
7	火	ごはん 牛乳 にしん照り煮 筑前煮 味噌汁	841	32.8	27.9	2.7
8	水	クリームパスタ 牛乳 コールスローサラダ りんご	798	30.1	28.0	3.0
9	木	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー 上海パオズ ほうれん草のふわふわ卵スープ	821	33.1	28.4	2.9
10	金	ホットドッグ 牛乳 ポテトサラダ ピーマンとベーコンのみそカレースープ	869	28.6	42.8	4.3
13	月	カレーうどん 牛乳 たらフライ りんご	823	30.3	34.4	3.1
14	火	<バレンタインデー献立>食パン：チョコクリーム 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリー、人参グラッセ ミネストローネ バレンタインチョコ	921	32.5	35.8	4.0
15	水	ごはん 牛乳 さば醤油麹漬焼き 肉じゃが 味噌汁	791	35.2	21.9	2.5
16	木	ごはん 牛乳 チキンピカタ温野菜添え ポトフ	787	39.2	20.5	1.9
17	金	麦ごはん 牛乳 肉だんご味噌だれ ビーフンと野菜の炒め物「福島健康応援メニュー：具たくさんキムチゲスープ」	827	29.2	25.9	2.9
20	月	十穀ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 白菜とベーコンのクリーム煮 味噌汁 ポンカン	826	28.4	27.6	2.6
21	火	豚丼 牛乳 ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁	890	38.3	36.1	2.8
22	水	ごはん 牛乳 さわらさらサ揚げ 切干大根の炒め煮 味噌汁	818	35.0	29.1	1.9
24	金	チキンカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ	827	32.2	29.6	2.6
27	月	<卒業を祝う会献立>チャーハン 牛乳 エビチリ バンバンジーサラダ ふかひれ風スープ マンゴープリン	1075	41.8	39.0	4.8
28	火	ごはん 牛乳 もち米肉団子 大根と油麩の煮物 味噌汁	815	32.5	21.8	3.2

※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

暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩しがちになっていませんか？

2月4日(土)が立春で、その前の日、2月3日(金)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。

カルシウムを摂りましょう!

2月の目標
♡カルシウムを上手に摂ろう♡



☆☆2月の行事食について☆☆

【2月3日(木):節分献立】

ごはん、牛乳、いわし開きフライ、五目煮豆、味噌汁、黒糖福豆

ひいらぎいわしの由来は魔除け、厄払い

いわしを焼くときに出る煙と強いにおいで邪気を追い払い、とがった柊(ヒイラギ)で鬼の眼を刺すという魔除け、厄払いの意味があるといわれています。またいわしを食べて体の中の邪気を追い払うという理由もあるようです。



やいかがし(ひいらぎいわし)

【2月14日(火):バレンタインデー献立】



食パン(チョコクリーム)、牛乳、煮込みハンバーグ
ミネストローネ、バレンタインチョコ

【2月27日(月)卒業お祝い献立】

チャーハン、牛乳、エビチリ、バンバンジーサラダ、ふかひれ風スープ
マンゴープリン

4年生の皆様ご卒業おめでとうございます。

給食スタッフ一同、久しぶりにお会い

できることを楽しみに

準備しています。

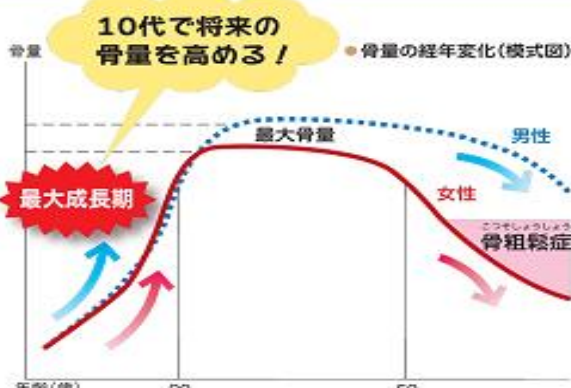


【2月17日(金)ふくしま健康応援メニュー】 具たくさんキムチゲスープ

福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしく減塩」に取り組んでいます。

☆☆カルシウムを上手に摂ろう☆☆

牛乳+運動で 丈夫な骨を作ろう!



成長期の10代に
プラス1杯の牛乳で
骨貯金をしよう!!

