

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1土	揚げ卵の春雨スープ ちくわの磯辺あげ	卵 人参 玉ねぎ じゃがいも しょうが しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 小松菜チップ	牛乳 せんべい
3月	ゆず 餅三絲 五目味噌汁	とり肉 ハム 卵 人参 かつお 玉ねぎ しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑦あべり
4火	おでん 納豆あえ	ごぼう とうもろこし 卵 人参 小松菜 大根 こんにゃく しょうゆ しょう油	牛乳 卵ポロ	牛乳 ヨーグルト
5水	魚のあんかけ ちくわのナムル ウインター	魚 ちくわ ウインター 人参 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ しょうゆ しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
6木	♥誕生会♥ ちくわの春雨 ミートグラタン 納豆サラダ 赤飯	卵 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 芋けんぴ
7金	肉じゃが 野菜のマリネ 和風スープ	かぼちん 豚 ロースハム 人参 玉ねぎ じゃがいも しょうゆ しょう油	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ビスケット
8土	カレーうどん 芋糸	豚 人参 玉ねぎ 中ねぎ さつまいも うどん	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せんべい
10月	栗養団子汁 白和え シュウマイ	かしの シュウマイ スキムミルク 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスコ
12水	塩鯖 バコンと大根のスープ 人参の春雨炒め	魚 合皮 バコン 人参 パセリ 玉ねぎ しょうゆ しょう油	牛乳 野菜ポロ	牛乳 クラッカー
13木	焼き焼き じゃがサラダ ぶりの味噌汁	牛肉 ハム 人参 玉ねぎ 中ねぎ じゃがいも しょうゆ しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
14金	れんこんハンバーグ マカロニサラダ 大根の味噌汁	合皮 ハム 卵 人参 玉ねぎ レンコン じゃがいも コーン 大根 しょうゆ しょう油	牛乳 カボチャクッキー	牛乳 ⑩ちくわ
15土	ちんぼん 桜えびとちくわの揚げあげ	かぼちん ちくわ 桜えび 豚 人参 玉ねぎ しょうゆ しょう油	牛乳 人参クッキー	牛乳 せんべい
17月	カレー汁 ツバキのサラダ 中で卵	ツバキ 牛肉 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ⑩ちくわ
18火	親子焼 ひじき煮 さつまい	ひしん 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 野菜ポロ	牛乳 ビスケット
19水	お刺身の盛り合わせ ほうろくサラダ ぶりの味噌汁	お刺身 ハム 卵 人参 コーン しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ⑩ちくわ
20木	酢豚 キウイ サ小松菜の中華スープ	豚 きんぴら 卵 人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
21金	ひ団子スープ 南瓜のちくわ ちくわあえ	かぼちん ひん 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 卵ポロ	牛乳 せんべい
22土	豚汁 華風サラダ	豚 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 バナナ	牛乳 ビスコ
25火	うま煮 ツバキの酢の物 ぶりの味噌汁	ツバキ 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 人参クッキー	牛乳 ヨーグルト
26水	魚の揚げあげ ちくわ大根 かつおますスープ	魚 ちくわ 大根 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 クッキー
27木	大豆の味噌かきあげ 春雨サラダ ちくわ汁	大豆 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 フロリン
28金	クリームシチュー 豆腐サラダ 煮卵	ベーコン 卵 人参 しょうゆ しょう油 しょう油	牛乳 野菜ビスケット	牛乳 ⑩ラスク

## 給食だよ!

## 2月2日は節分です

節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。現在は立春の前日を節分と言います。節分には、豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、教え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

## うれしい交力能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ...淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ...鉄分が豊富
- ダイコン...冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える