



2月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	火	♪ がんばれ受験生！応援給食 ♪ ★あんかけ焼きそば 牛乳 たまごスープ ミルクプリンオレンジソース	853	32.8
2	水	ケチャップライス 牛乳 野菜スープ バーベキューチキンサラダ	778	26.5
3	木	♪ 節分給食 ♪ 青菜じゃこごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 大学芋	800	28.3
4	金	二色サンド 牛乳 ★ ボルシチ もやしサラダ	804	27.6
5	土	五目チャーハン 牛乳 ★ 揚げ餃子 白菜スープ	823	30.9
7	月	♪ 海苔を味わう日給食 ♪ ごはん 焼き海苔 ひじきふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ごま和え	788	25.5
8	火	ごはん 牛乳 ★ 煮込みハンバーグ 粉ふきいも ★ 味噌汁	817	31.2
9	水	★ 豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ 中華風大根	775	22.2
10	木	コロッケパン 牛乳 ニードルスープ くだもの	772	27.6
11	金	建国記念の日		
14	月	♪ 2月バースデー&バレンタイン給食 ♪ ★ チキンクリームパスタ 牛乳 コーンサラダ ★ バレンタインデザート	885	32.9
15	火	麻婆豆腐丼 牛乳 三色ナムル サンラータン	797	32.3
16	水	★ カレーライス 牛乳 くだもの こんにゃくわかめサラダ	780	23.8
17	木	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 とり汁	785	34.8
18	金	ガーリックトースト 牛乳 パリパリサラダ ★ 肉団子スープ	750	28.8
21	月	里芋ごはん 牛乳 竹輪の二色揚げ さつま汁	793	28.7
22	火	★ チキン竜田バーガー 牛乳 くだもの 米粉のシチュー	782	28.5
23	水	天皇誕生日		
24	木	学年末考査		
25	金	学年末考査		
28	月	親子丼 牛乳 昆布サラダ ★ 味噌汁	790	32.8

おたより

2月に入り立春を迎え、暦の上では春になりますが、もうしばらく寒さが続きそうです。寒い時は食事と体を中から温めるのが効果的です。十分な休養をとり、病気や寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



節分



節分は立春の前日で、冬が終わり春になる季節の変わり目を意味します。節分の豆まきには、悪を追い払い福を呼び込む意味があり、また豆を食べると1年間健康に過ごせると言われています。また、ひいらぎの枝に焼きたいわしの頭をさして家の入口に置いておくと、ひいらぎのとげとイワシのにおいを嫌って鬼は家の中に入ってこないと言われています。



今日のメニュー紹介

1日(火)受験生応援給食

3年生のリクエスト給食1位「あんかけ焼きそば」で受験生を応援します。しっかり食べて頑張ろうね。

3日(木)節分給食

鬼が苦手なイワシを使った献立です。イワシとタラのすりみを混ぜて作ったつみれといろいろな野菜が入った「いわしのつみれ汁」で体の中から温まらしましょう。

7日(月)海苔を味わう日給食

伝統ある地域の産業・日本の食文化にふれる食育プロジェクトの一環で、2月6日は「郷土の歴史をつなぐ海苔の日」です。7日は大森本場乾海苔協同組合より提供される「焼き海苔」を給食で味わいます。

14日(月)2月バースデー&バレンタイン給食

ホワイトソースに生クリームと白ワイン、粉チーズを加えたチキンクリームパスタとバレンタインデザートはアーモンドとラム酒を使ったチョコブラウニーを作ります。

食べてがんばれ！受験生



★朝ごはんは必ず食べる

脳が毎日しっかり働くよう、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう。

★食事で朝型にリセット！

試験は朝からなので、早めに朝方に戻しましょう。夜食は消化の良いものを選び、早起きして朝の光を浴び、3食規則正しくとるようにします。

★食べて勝つ！

野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して摂りましょう。

★外出後、食事前後の手洗い・消毒で感染予防！

手についたウイルスは、口や粘膜を通して体内に侵入します。



(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

★は3年生のリクエスト給食です。

2日(水)10日(木)21日(月)進路関係のため、3年生の給食はありません。