



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	水	♪ がんばれ受験生！応援給食 ♪ ★上海麺 牛乳 たまごスープ くだもの	kcal 846	g 38.1
2	木	アーモンドトースト 牛乳 サーモンミモザサラダ にんじん&さつまいもポターシュ	876	35.5
3	金	♪ 節分給食 ♪ 手巻きちらし寿司 牛乳 ゆかり和え 豚肉のごぼう煮 いわしのつみれ汁	781	32.6
4	土	ごはん 牛乳 ★煮込みハンバーグ カラフルポテトソテー 野菜スープ	830	32.7
6	月	♪ 海苔を味わう日給食 ♪ ごはん 焼き海苔 鮭ふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ごまよごし	775	32.1
7	火	ココアパン 牛乳 魚のバジリコ焼き ミネストローネスープ くだもの	805	34.2
8	水	♪ 2月バースデー給食 ♪ チキンクリームパスタ 牛乳 コーンサラダ ココアブラウニー	866	33.5
9	木	五目チャーハン 牛乳 ★揚げ餃子 白菜スープ	815	33.3
10	金	豚肉のしぐれごはん 牛乳 ぎせい豆腐 味噌汁 くだもの	818	35.8
13	月	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮風 甘酢和え 炒り鶏	788	35.9
14	火	♪ バレンタイン給食 ♪ きつねうどん 牛乳 たこべったん バレンタインデザート	870	37.8
15	水	★カレーライス 牛乳 くだもの こんにゃくわかめサラダ	819	25.7
16	木	★チキン童田バーガー 牛乳 くだもの パンフキンシチュー	883	35.5
17	金	じゃこわかめごはん 牛乳 おでん 糸寒天サラダ	760	31.4
20	月	麻婆豆腐丼 牛乳 もやしのナムル サンラータン	780	31.9
21	火	チーズチリドッグ 牛乳 くだもの レンズ豆のシチュー	877	37.6
22	水	♪ 郷土料理給食宮崎県 ♪ ごはん 牛乳 チキン南蛮 ざび汁 切干大根サラダ 杏仁プリンマンゴーソース	879	34.1
23	木	天皇誕生日		
24	金	学年末考査		
27	月	学年末考査		
28	火	鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のピザ焼き キャベツとベーコンのスープ くだもの	780	36.0

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。寒い時は食事で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、ひいらぎの枝に焼い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。



手指を使い、五感を育てる「皮むき」!

旬のかんきつ、食べていますか?

2月の給食では、甘平、ボンカン、せとか、いずのはる、津のかがやきといったかんきつ類をカットして提供します。みかんなどのかんきつ類は、持ち運びに便利で、皮をむいてすぐに食べられ、吸収に優れた糖質やビタミンC、疲れをいやすクエン酸なども豊富で、スポーツ時の補食にぴったりです。また体の抵抗力も高めてくれるので、かぜ予防のおやつにしてもよいでしょう。房やすじにもビタミンCや食物繊維が豊富です。できれば房ごと食べるのがおすすめです。爽やかな香りや、元気の出る鮮やかな色合いを五感で楽しみながら食べたいですね。

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、朝ごはんでは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。9日(木) 社会科見学のため2年生の給食はありません。