



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 | 木 | ♪がんばれ受験生!応援給食♪ ★三中チャシューメン コーヒー牛乳 ★揚げぎょうざ くだもの | kcal 788 | g 33.8 |
| 2 | 金 | 鶏にら丼 牛乳 もずくスープ 甘辛カリカリ豆 | 821 | 31.9 |
| 3 | 土 | ♪節分&のいを味わう日給食♪ 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 | 756 | 33.7 |
| 5 | 月 | ハヤシキャロットライス 牛乳 じゃがいものごまサラダ くだもの | 850 | 27.4 |
| 6 | 火 | 蒲焼丼 牛乳 ★味噌汁 もやしのカレー風味 | 767 | 31.6 |
| 7 | 水 | ★親子うどん 牛乳 くだもの レバーと芋の甘辛和え | 796 | 37.6 |
| 8 | 木 | ごはん ひじきふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 ごまよごし | 758 | 25.9 |
| 9 | 金 | ★チキン竜田バーガー 牛乳 ヨーグルト ★カレーポトフ | 820 | 27.2 |
| 13 | 火 | 味噌そばごはん 牛乳 ★なめこ汁 ちくわの2色揚げ | 779 | 31.7 |
| 14 | 水 | ♪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 ★チョコレートケーキ | 821 | 31.8 |
| 15 | 木 | 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 | 788 | 33.5 |
| 16 | 金 | キムたくごはん 牛乳 五目豆 かきたま汁 | 774 | 31.4 |
| 19 | 月 | ♪郷土料理給食(熊本県)♪ びりんめし 牛乳 田楽 つぼん汁 くだもの | 767 | 28.6 |
| 20 | 火 | レーズンパン 牛乳 ジュリエンヌスープ ★チキンマカロニグラタン | 834 | 35.6 |
| 21 | 水 | ジンジャーピラフ 牛乳 ミネストローネ マーマレードチキン | 791 | 30.2 |
| 22 | 木 | ★カレーライス 牛乳 くだもの こんにゃく海藻サラダ | 789 | 26.1 |
| 26 | 月 | 麻婆豆腐丼 牛乳 酸辣湯 3色ナムル | 784 | 34.2 |
| 27 | 火 | 学年末考査 | | |
| 28 | 水 | 学年末考査 | | |
| 29 | 木 | 豚肉のしぐれごはん 牛乳 芋煮汁 ぎせい豆腐 | 813 | 35.3 |

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。寒い時は食事でも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くないとされています。



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。

ミネストローネ

今月の献立の中から

野菜たっぷり、セロリも入っていますが人気のスープです。季節の野菜をたっぷり使って「食べるスープ」にすれば立派なおかずになります。

4人分

【材料】

| | |
|----------------------------|-----------------|
| マカロニ(耳型のオレキエッタなど)..... 20g | にんじん..... 1/3本 |
| オリーブ油..... 小さじ1 | キャベツ(葉)..... 2枚 |
| おろしにんにく(チューブ)..... 1cm | セロリ..... 5cm |
| ベーコン..... 1枚 | トマト..... 1/4個 |
| たまねぎ..... 1/4個 | ケチャップ..... 50g |
| 水..... 800cc | 赤ワイン..... 小さじ1 |
| ローリエ..... 1枚 | 固形ブイヨン..... 1個 |
| じゃがいも..... 1個 | 塩・こしょう..... 少々 |

【作り方】

- セロリは薄切り、野菜やベーコンを1cm角・幅に切りそろえる。なべにオリーブ油を入れ、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。
- 水を入れ、ローリエと残りの野菜を入れ、調味料を加えてあくをとりながら煮る。
- 野菜を煮ている間にマカロニをゆでておく。
- 野菜がやわらかくなったら、ゆでたマカロニを加え、塩・こしょうで味を調整して出来上がり♪



(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(金) 21日(水) 進路関係のため3年生の給食はありません。9日(金) 社会科見学のため2年生の給食はありません。