



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
2月		♪東邦医大との連携献立♪ 麦ご飯 牛乳 きのかめんチカツ きゃべつのおかか和え 味噌汁	kcal 807	g 33.7
3日	火	♪節分給食♪ 豆入りかき揚げ丼 牛乳 いわしのつみれ汁 果物（みかん）	726	27.7
4日	水	♪タイムスリップ給食♪昭和50年 ソフト麺 ★ミートソース 牛乳 キャロットドレッシングサラダ プリン	836	31.4
5日	木	♪3年生リクエスト給食♪ ★ビスキュイパン 牛乳 ★ポトフ チーズ入りサラダ	723	21.7
6日	金	♪タイムスリップ給食♪昭和30年 ♪海苔の日 ごはん 海苔の佃煮 牛乳 すいとん汁 くじらの竜田揚げ	787	34.4
7日	土	★チキンカレー ジョア（プレーン） わかめサラダ 果物（ほんかん）	770	23.6
9日	月	★上海麺 牛乳 わかめスープ ★濃厚ココアゼリー	708	28.7
10日	火	味噌そばろご飯 牛乳 おでん ごまよごし	702	32.5
12日	木	♪バレンタイン・バースデー給食♪ ★ハッシュドポーク 牛乳 コーン野菜スープ ★バレンタインデザート（チョコケーキ）	945	28.7
13日	金	★セルフチキン竜田バーガー 牛乳 ★ヌードルスープ 果物（いちご）	858	33.2
16日	月	ブルコギ丼 牛乳 ジャンボしゅうまい 卵スープ	808	34.1
17日	火	★ガーリックトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ★ポークシチュー	722	27.2
18日	水	ご飯 牛乳 魚の黄金焼き 鶏肉と里芋のうま煮 具だくさん味噌汁	726	35.8
19日	木	★カレーうどん 牛乳 干草卵焼き 果物（みかん）	834	37.7
20日	金	♪がんばれ受験生！応援給食♪ ★味噌カツ丼 牛乳 のっぺい汁 ヨーグルト（ぶどう）	921	36.8
24日	火	♪がんばれ定期考査 応援給食♪ チキンライス 牛乳 ツナサラダ チキンポットパイ	799	27.7
25日	水	定期考査（給食はありません）		
26日	木	定期考査（給食はありません）		
27日	金	ご飯 牛乳 ★煮込み風ハンバーグ チーズ粉ふき芋 野菜スープ	763	32.2

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、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、まいた豆を食べると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。



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、ポンカン、みかんなどの柑橘類を提供します。柑橘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。



(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(月)・10日(火) 進路関係のため3年生の給食はありません。13日(金) 社会科見学のため2年生の給食はありません。
10日(火) 社会科見学のため1年生の給食はありません。