



# 給食だより

# 2月

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	水	ごはん スパゲッティサラダ タンドリーチキン バナナ	鶏肉 ハム	スパゲッティ ごはん	キャベツ きゅうり にんじん バナナ	すききらいせず、なんでもたべましょう。	
2	木	ホットドック プチゼリー ビーフンスープ 牛乳	ウインナー 牛乳 豚肉 たまご	ロールパン ビーフン	キャベツ チンゲン菜 たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
3	金	チキンライス ドレッシングサラダ アメリカンドッグ コーンスープ	鶏肉 ハム ベーコン たまご	ごはん アメリカンドッグ	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン		
6	月	ごはん スタミ納豆 魚のアーモンドフライ かきたま汁	納豆 さかな たまご たまご 豆腐 合ミンチ	ごはん 小麦粉 パン粉	たけのこ にんじん ねぎ えのき たまねぎ		
7	火	ちゃんぽん りんご かぼちゃマフィン 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 平天	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし かぼちゃ りんご		
8	水	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐 チーズ	豆腐 豚肉 ぎょうざ チーズ	ごはん	白菜 たまねぎ にんじん ねぎ もやし		
9	木	ジャムサンド コロコロソテー ビーフシチュー 牛乳	牛肉 牛乳 ウインナー	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 えだまめ コーン		
10	金	ゆかりごはん ポテトサラダ 鶏肉の包み焼き みかん	鶏肉 ハム チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー にんじん えのき しいたけ		
13	月	ごはん 塩昆布あえ 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	鮭 豆腐 みそ	ごはん	だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのき		
14	火	チョコかけパン コロッケ ポトフ 牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん		
15	水	お弁当の日					
16	木	ごはん ひじきサラダ 干草焼き みそ汁	たまご 豆腐 鶏ミンチ ツナ	ごはん さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん ひじき たまねぎ ねぎ		
17	金	カレーうどん オレンジ たいやき(クリーム) 牛乳	豚肉 牛乳	うどん麺 たいやき	たまねぎ にんじん ねぎ もやし オレンジ		
20	月	わかめごはん 五目煮豆 里芋のコロッケ みかん	大豆 鶏ミンチ	ごはん さといも じゃがいも	れんこん にんじん いんげん ねぎ みかん		
21	火	五目チャーハン 春巻き デザート 春雨サラダ わかめスープ	合ミンチ ハム 春巻き たまご 鶏肉	ごはん 春雨	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり わかめ		
22	水	ミートスパゲッティ チーズ クランブルパン 牛乳	牛乳 チーズ 合ミンチ	スパゲッティ 食パン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ		
24	金	鮭ごはん 切干大根の煮物 大豆とつくねのメンチカツ	大豆 鶏ミンチ ツナ	ごはん パン粉	切干大根 にんじん いんげん こまつな たまねぎ にんじん		
27	月	山菜ごはん ヨーグルト すきやき風煮	牛肉 うずらたまご ヨーグルト 厚揚げ	ごはん しらたき	山菜 たけのこ にんじん しいたけ 白菜 だいこん ごぼう ねぎ えのき		
28	火	ピザトースト バナナ クリームスープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン	たまねぎ ピーマン コーン 白菜 にんじん ブロッコリー		

寒い日が続いていますが、風邪をひいたりしていませんか？ 2月3日は「節分」です。「節分」とは季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしていました。  
節分では「鬼は外、福は内」とかけ声をかけて豆まきをします。豆は炒った大豆を使います。大豆にはいろいろなパワーがあります。「マメマメパワーのひみつ」を探ってみましょう！

## ★ マメマメパワーのひみつ ★

**ひみつ1**  
「畑の肉」ってなあに？

肉や魚に多く含まれているたんぱく質。大豆にも肉のようにたんぱく質がたくさん含まれている、という意味です。たんぱく質は体をつくるものになります。

**ひみつ2**  
どんな栄養が入っているの？

たんぱく質の他にも、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維も多く含まれています。発芽に必要な栄養を全て含んでいるので栄養たっぷりです。

**ひみつ3**  
みそやとうふも大豆なの？

昔の人は栄養たっぷりの大豆を、少しでも消化吸収がよくなるように、いろいろなものに加工してきました。私たちの食事に欠かせない食材ですね。

みそ      とうふ      油揚げ      豆乳      おから      高野豆腐      納豆

**ひみつ4**  
どんな豆があるの？

大豆以外にもいろいろな豆があります。給食にでた豆もありますよ。いくつ知っているかな？

大豆      あずき      ひよこ豆      空豆      いんげん豆      落花生

### あなたは 指先 ちょこっとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと流すような手洗いをしていますか？  
これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんど変わりません。



### 寒い冬こそ牛乳を!

牛乳に含まれるたんぱく質には、免疫を高める働きがあり、細菌やウイルスの侵入や増殖を防ぐと言われています。  
風邪やインフルエンザ予防のためにも、寒い冬こそ牛乳をしっかりと飲みましょう！