



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		
3	月	ごはん ハンバーグ 切干大根のケチャップ煮 アメリカンドッグ だんご汁	ハンバーグ 魚団子 ベーコン かまぼこ	ごはん アメリカンドッグ	切り干し大根 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ		
4	火	あんかけうどん みかん チーズパン 牛乳	鶏肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ	うどん麺 チーズパン	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかん		
5	水	ごはん 魚のホイル焼き ゴマネーズサラダ チーズ	さかな バター みそ チーズ ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ブロッコリー キャベツ		
6	木	ジャムサンド コロコロソーテー 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	枝豆 コーン にんじん たまねぎ しめじ		
7	金	うめしらすごはん ヨーグルト 高野豆腐の卵とじ	しらす たまご 平天 ヨーグルト 高野豆腐 豚肉	ごはん	白菜 ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		
10	月	ごはん とんかつ マカロニサラダ みそ汁	ハム 豚肉 たまご 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ わかめ		
12	水	ラーメン チーズ りんごケーキ 牛乳	豚肉 チーズ かまぼこ たまご 牛乳	ラーメン麺 ホットケーキミックス	チンゲン菜 コーン もやし ねぎ りんご にんじん キャベツ		
13	木	ひじきごはん ポテトオムレツ 小松菜のごまあえ	鶏肉 合ミンチ 油揚げ たまご 平天	ごはん じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン 小松菜 キャベツ ひじき		
14	金	チョコかけパン ハートのコロッके ポトフ 牛乳	合ミンチ 豚肉 ウインナー 牛乳	コッペパン じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ 大根 しいたけ		
17	月	わかめごはん ちくわ餃子 棒棒鶏サラダ バナナ	ちくわ 豚肉 鶏肉 たまご	ごはん マヨネーズ	にら キャベツ もやし にんじん きゅうり バナナ		
18	火	お弁当の日					
19	水	ミートスパゲッティ クランブルパン 牛乳	合ミンチ 牛乳 バター	スパゲティ 食パン 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ ジャム ピーマン キャベツ トマト缶		
20	木	カレーチャーハン ささみフライ デザート コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 合ミンチ たまご ベーコン ハム	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン		
21	金	ごはん 里芋のコロッके 大根の酢の物	鶏ミンチ ちくわ	ごはん 片栗粉 さといも	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ		
25	火	ゆかりごはん 豚汁 魚の磯辺揚げ	豚肉 さかな 厚揚げ たまご みそ	ごはん 小麦粉 さつまいも こんにゃく	白菜 だいこん ねぎ もやし たまねぎ にんじん 青さ ごぼう		
26	水	ピザトースト ゼリー ビーフンスープ 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	食パン ビーフン	たまねぎ コーン ピーマン トマト缶 小松菜 ねぎ もやし		
27	木	親子丼 みかん たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 たまご かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ たくあん だいこん きゅうり しいたけ		
28	金	鮭ごはん 鶏肉の包み焼き ひじきサラダ	鶏肉 チーズ ツナ	ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり キャベツ		

すききらいせず、なんでもたべましょう。

2月給食たより

2月の給食目標

冬野菜を食べて、寒さに負けない体づくりをしよう！
暦の上では立春を迎えますが1年で一番寒い時期です。風邪や感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べましょう。
節分の日には豆を年の数だけ食べて、元気に春を迎えましょう。

旬の食材

小松菜 大根 白菜 蓮根
ねぎ ブロッコリー
ほうれん草 みかん 里芋
さつまいも 水菜



節分

「節分」とは季節の変わり目という意味です。昔の人は悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行われています。

大豆は栄養たっぷり！



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

こんな洗い方ではきれいにならないよ



このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！
せっけんを泡立てて……



水が冷たいからといって、指先だけ洗うのはよくありません。手には目に見えないバイキンがたくさんついています。ていねいに、しっかり手を洗いましょう！

