

2月 こんだてひょう



今月の
給食目標は

けんこう たべかた し
健康にいい食べ方を知ろう

月	火	水	木	金
○主食 ○主菜 ○副菜(和え物・サラダ等) ○副菜(汁・煮物等)	1 ソフトめん(少なめ) ミルクビーンズ もやしのカレーサラダ ジャージャーめんソース	2 ごはん 焼き肉丼の具 きゃべつのごま風味あえ 車ふのみそ汁	3 コッペパン パンネのトマトソース煮 サワー漬け たまごスープ 福豆	4 ごはん 小いわしのから揚げ(2ひ) 五目きんぴら 肉じゃが
	5. 6年生なし		せつぶん 節分	
7 ごはん 凍り豆腐の含め煮 和風ポテトサラダ なめこ汁	8 ソフトめん(少なめ) ちくわの磯辺揚げ(2こ) 大根とじゃこのサラダ きつね汁	9 キムタクごはん とり肉のマーマレード焼き かみかみサラダ ワンタンスープ くだもの(みかん)	10 ごまトースト ひじきとチーズのサラダ ポークビーンズ	11  けんこきねん ひ 建国記念の日
		6の3きぼうこんだて		
14 ごはん さばの照り煮 こぎつねサラダ 大根のみそ汁	15 ソフトラーメン(少なめ) 豚レバーのなかよしあえ かぶのサラダ みそラーメン汁	16 ごはん 厚揚げのにんじんみそ 野沢菜ふりかけ 肉だんごのスープ	17 コッペパン タラのトマトソースがけ わかめとツナのサラダ チンゲンサイのミルクスープ	18 ごはん チキンカレー 千草あえ くだもの(いよかん)
21 ごはん チキンソースかつ キャベツの昆布浅漬け とうふのみそ汁	22 ソフトめん カレー南蛮汁 大豆のツナマヨサラダ くだもの(いよかん)	23  てんのみんじょうび 天皇誕生日	24 コッペパン じゃがいものキッシュ コールスローサラダ わかめのスープ	25 ごはん ちくわのあまから揚げ(2こ) 芽ひじきの炒め煮 こまつなのみそ汁

28 ごはん
いかのみりん揚げ
もやしのナムル
マーボーどうふ

ぎゅうにゅう MILK まいにち
♪牛乳は 毎日です

こんだて つごう
♪献立は都合により
へんこう ばあい
変更する場合があります

鬼滅の大豆 ~変身技大集合~



はたけ 畑の術
えだまめ

ほのお 炎の術
炒り豆・きなこ

くみやみ 暗闇の術
もやし


にぎるの術
煮豆

ひぼ 絞りの術
大豆油・大豆ミート

かた 固めの術
豆腐・あぶらあげ

はっごう 発酵の術
なっとう・みそ・しょうゆ

給食「豆」知識



大豆はお米と同様に大切にされ、節分の豆まきだけでなく、豆腐や納豆などさまざまな加工品の原料として、日本の文化と豆は密接な関りがあります。

良質なたんぱく質
「畑の肉」と呼ばれるほどで、成長期に重要な栄養源になります。

カルシウム
大豆や大豆加工品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

食物せんいがたっぷり
大豆などの豆類には食物せんいが豊富です。腸や血管の健康を保つのに役立ちます。

健康づくりに役立ついろいろな栄養素
このほか健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄、マグネシウム、亜鉛も多く含まれます。大豆レシチンには動脈硬化の予防効果も期待されています。