

2月の予定献立表

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| 3日 573 kcal ・ごはん ・いわしの梅煮 ・五目煮 ・ゆばのすまし汁 節分メニュー | 4日 594 kcal ・中華丼 ・塩ナムル ・わかめスープ | 5日 555 kcal ・まるパン ・かぼちゃコロッケ ・パックソース ・だいこんサラダ ・ポトフ | 6日 631 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・きんぴらごぼう ・かきたま汁 | 7日 673 kcal ・千キンカレー ・まめまめサラダ |
| 10日 584 kcal ・ごはん ・ぎょうざ(2コ) ・マーボー春雨 ・白菜のスープ | 11日 建国記念の日 ・ごはん ・あじフライ ・パックソース ・切り干し大根の炒め煮 ・もやしのみそ汁 | 12日 652 kcal ・ごはん ・あじフライ ・パックソース ・切り干し大根の炒め煮 ・もやしのみそ汁 | 13日 637 kcal ・三色とぼろ丼 ・大根のみそ汁 ・ひとくちチーズ | 14日 718 kcal ・ミートソーススパゲッティ ・フロッコリーサラダ ・米粉ガトーショコラ |
| 17日 526 kcal ・ジョアストロベリー ・えびピラフ ・サイコロサラダ ・ミネストローネ | 18日 747 kcal ・ごはん ・かいん揚げ ・ひじきの炒め煮 ・じゃがいものみそ汁 揚げた豚肉を甘辛いタレで絡めたご飯が進む料理です♪ | 19日 567 kcal ・まるパン ・ハンバーグ ・トマトソースかけ ・キャベツソテー ・クリームスープ | 20日 571 kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・おひたし ・大根のみそ汁 | 21日 634 kcal ・ごはん ・春巻き ・チンジャオロースー ・酸辣湯 |
| 24日 振替休日 | 25日 630 kcal ・ごはん ・味付きのり ・ちくわのカレー揚げ ・キャベツのごま和え ・豚汁 | 26日 654 kcal ・ごはん ・肉団子(2コ) ・玉子いり野菜炒め ・厚揚げのみそ汁 | 27日 515 kcal ・チャーハン ・切り干し大根のサラダ ・ワンタンスープ | 28日 529 kcal ・カレーうどん ・塩昆布和え ・ヨーグルト |

節分と「豆」

節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代、12月の大みそかに行われていたそうです。2月に節分を行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。ひらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする習慣がある地域もあります。

「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈る風習をぜひ伝えていきたいですね。

★★給食レシピ紹介★★

元気サラダ

野菜のビタミン、ハムのたんぱく質、昆布のミネラルやカルシウムなど、1品で多くの栄養が摂れる「元気」の出るサラダです。児童・生徒にも人気のメニューです。

○材料(4人分)
 ・人参 中サイズ1/5本
 ・キャベツ 葉1~2枚
 ・フロッコリー 1/2株
 ・コーン缶詰 40g
 ・ローズハム 20g
 ・サラダ昆布 2g
 ・かつお節 4g
 ・しょうゆ 大さじ1弱
 ・砂糖 大さじ1弱
 ・酢 大さじ1弱
 ・サラダ油 大さじ1弱

○作り方
 ①人参とハムはせん切り、キャベツは小さめのざく切り、フロッコリーは小房に分け、コーンは汁気を切っておく。
 ②鍋にお湯をわかし、人参、キャベツ、フロッコリーを入れてサッと煮る。サルにあげ、粗熱を取り冷やしておく。
 ③サラダ昆布をお湯(または水)で戻す。
 ④③の水気をよく切り、②とボウルに入れる。
 ⑤④にハム、コーン、かつお節を入れ、Aで味を付けて完成。

※サラダ昆布は商品によって使用量を調節してください。また、お湯戻し加水戻しを確認してください。

どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食い、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

毎日の生活から

かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

