

2月の予定献立表



★印はアンケートでランクインしたメニューです。

牛乳は毎日つきませす。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
3日 684 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 744 Kcal ・ 中華丼 ・ 塩ナムル ・ わかめスープ	5日 753 Kcal ・ まるパン ・ かぼちゃコロケ ・ パックソース ・ だいコーンサラダ ・ ポトフ	6日 793 Kcal ・ ごはん ・ さばの塩焼き ・ きんぴらごぼう ・ かきたま汁	7日 836 Kcal ・ チキンカレー ・ まめまめサラダ 
10日 710 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 	12日 810 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 792 Kcal ・ 三色そばろ丼 ・ 大根のみそ汁 ・ ひとくちチーズ	14日 818 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 615 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 910 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 768 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 679 Kcal ・ わかめごはん ・ 厚焼き玉子 ・ おひたし ・ 大根のみそ汁	21日 787 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 795 Kcal ・ ごはん ・ 味付きのり ・ ちくわのかレー揚げ(2コ) ・ キャベツのごま和え ★ 豚汁	26日 787 Kcal ・ ごはん ・ 肉団子(2コ) ・ 玉子い野菜炒め ・ 厚揚げのみそ汁	27日 595 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 637 Kcal ・ カレーうどん ・ 塩昆布和え ・ ヨーグルト

給食が食べられるのもあと少し...

3年生の皆さんに給食アンケートを実施しました!

★★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
- ブロッコリー 1/2株
- コーン缶詰 40g
- ロースハム 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、ブ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、ブ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、お湯戻しか水戻しかを確認してください。

主食

- 1位 ラーメン
- 2位 揚げパン
- 3位 ピザコッペ

主菜

- 1位 鶏の唐揚げ
- 2位 ささみのヤンニョムチキン
- 3位 赤魚の竜田揚げ



副菜

- 1位 サイコロサラダ
- 2位 春雨サラダ
- 3位 鶏肉と野菜の香り揚げ

汁物

- 1位 豚汁
- 3位 クリームスープ

デザート

- 1位 フルーツポンチ
- 2位ゼリー
- タルト

給食の思い出や調理員のみなさんへのメッセージ♪

- ・3年間美味しい給食を作ってくれてありがとうございました。高校生になったらこの給食が食べられないのがとても嫌です。あと少しですが美味しい給食をよろしく願います。
- ・毎日健康で美味しいご飯ありがとうございます。まだ食べたかったです。
- ・だいすきな給食をもう食べられなくなるのはさみしいです。
- ・調理員さんのおかげでいつも楽しい給食時間を過ごせています。これからも大変だと思いますが、美味しい給食をよろしく願っています。
- ・人数が少ない中、大人数の給食を作ってくださいありがとうございます。これからも頑張ってください。
- ・高校生になると給食がなくなるのでさみしいです。
- ・3年間僕たちが勉強している間毎日給食を作ってくれてありがとうございました。勉強や部活で疲れた日や落ち込んだ時、学校の給食を食べるとまた頑張ろうという気持ちになることができました。調理員さんが作ってくれた学校の味を忘れず高校でも生活したいです。ありがとうございました。

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。

