

# 2月もりつけひょう



令和4年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
		せつぶんまめ こんぶのすのもの いわしのあまからどん いわしのあまからごはん けんちんじる ☆節分にちなんで☆ まめまきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。	ぎゅうにくとやさいのいためもの ごはん たまごスープ たまご卵はひなが生まれるために必要なたんぱく質「ビタミン」「鉄」などの栄養が含まれています。	あげぎょうざ ちゅうかのあえもの ごはん だいこんのオイスターソースに おんがかんしょうかしんそう音楽鑑賞会で演奏して下さったくらしき作陽大学のみなさんとのかいしょくたの会食を楽しみましょう。
6	7	8	9	10
はくさいのいために ひじきごはん だいこんとゆんぎくのみそしる	プルーン スライス チーズ キャベツ チーズハンバーグ パン やさいとマカロニのスープ	こまつなのおかかあえ ごはん とりちゃんこ	ポンカン だいずとわかめのすのもの かきあげうどん うどんかきあげ うどんのぐ	さばのしおやき ごぼうときわかめのきんぴら げんまいりごはん さつまじる
ひじきには骨を作る「カルシウム」や血液を作る「鉄」が豊富に含まれています。	ハンバーグだけでなく、野菜スープや果物を組み合わせると、栄養バランスがよくなります。	はくさい、こまつな、わかめ、白菜と小松菜は岡山県で収穫されています。地元の食材を味わって食べましょう。	こむぎ、たまご、小麦や卵の食物アレルギーの人にも食べられる、米粉で作ったかきあげです。	しゅうよく主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・大豆)・副菜(野菜)をそろえることが大切です。
13	14	15	16	17
ナムル ごはん キムチなべ	フレンチサラダ ココアパン ビーフシチュー	にゅうないどうふ ちゅうかだいずごはん かふうスープ	ぶたにくのあまから キャベツとしおこんぶのあえもの ごはん とうふとわかめのすましじる	いよかん くきわかめのすのもの ごはん しもつかれ
☆韓国の料理☆ かんこくりょうり ぴり辛の味つけで血行が良くなり、体の中から温かくなります。	☆バレンタインデーにちなんで☆ チョコレートをプレゼントするのは日本のお菓子屋さんが始まります。	だいず、いろいろな大豆は色々な食べ物に加工されて食べられます。大豆や大豆のかまをしっかりと食べましょう。	かいそう海藻のなかまには、おなかの掃除してくれる「食物繊維」がたっぷり含まれています。	☆栃木県の料理☆ しもつかれは、さけと野菜、大豆をさけかすにこり酒粕と煮込んだ料理です。
20	21	22	23	24
こざかなのあまからめ だいこんサラダ クリームスパゲティ ソフトめん クリームソース	こふきいも ぶたにくのロペールソースかけ はいがパン はくさいスープ	<b>リザーブ給食</b> 下のらんをみてください	てんとうたんじょうび <b>天皇誕生日</b>	やきししゃも そぼろごはんのく そぼろごはん ごはん じゃがいものみそしる
ソフトめんには岡山県産のお米から作った米粉が入っています。	ぶたにく豚肉は、ビタミンB1が多く含まれます。これは、炭水化物からエネルギーを作る働きがあります。			あさ朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、からだを元気にさせる大切な働きがあります。
27	28	Aランチ		Bランチ
はるさめサラダ ごはん やさいととうふのいためは	ほうれんそうのソテー タンドリーチキン パン ビーンズスープ	デコポン わかどりのてりやき れんこんのぱいにくあえ ごはん とうふのすましじる	はるみ さわらのてりやき れんこんのぱいにくあえ ごはん とうふのすましじる	<b>給食の前には手洗おう</b> 
ねんれい年齢や体格によって必要な食事量は異なります。適正な量を食べられるといいですね。	☆インドの料理☆ タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込んで焼きます。	今年度最後のリザーブ給食です。好き嫌いだけでなく、それぞれの献立の特徴や良さを考えて選ぶことができましたか？		