

2月もりつけひょう



令和5年度
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>Aランチ</p> <p>ひじきのり つくだい</p> <p>さわらの ゆうあんやき はくさいのおひたし</p> <p>ごはん しゆんぎくのみそしる</p>	<p>Bランチ</p> <p>いそわかめ ふりかけ</p> <p>いかの ゆうあんやき はくさいのおひたし</p> <p>ごはん しゆんぎくのみそしる</p>		<p>ナムル</p> <p>ごはん キムチなべ</p>	<p>はるみ</p> <p>れんこんの ばいにくあえ</p> <p>げんまいり ごはん とりちゃんぽん</p>
<p>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？</p>			<p>★韓国の料理★</p> <p>ピリ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。</p>	<p>★地産地消給食★</p> <p>「連島れんこん」を味わって食べましょう。</p>
<p>せつぶんまめ</p> <p>こんぶの すのもの</p> <p>いわしのあまからどん</p> <p>いわしのあまから ごはん あぶらあげのみそしる</p>	<p>フレンチ サラダ</p> <p>パン</p> <p>ビーフ シチュー</p>	<p>わかどりの しおこうじやき</p> <p>はりはりあえ</p> <p>ごはん えのきたけのすましじる</p>	<p>もやしの からしあえ</p> <p>かきあげうどん</p> <p>うどん かきあげ うどんのぐ</p>	<p>こまつなの にびたし</p> <p>ひじきごはん とんじる</p>
<p>★節分にちなんで★</p> <p>豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。</p>	<p>給食の前にきちんと手を洗っていただきますか？しっかりと手洗いをして感染症から体を守りましょう。</p>	<p>鶏肉を「塩こうじ」に漬けて込むことによって、やわらかく、おいしくなります。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>こふきいも ぶたにくの ロペールソースかけ</p> <p>はいがパン</p> <p>コンスープ</p>	<p>14</p> <p>きりぼしだいこんと ひじきのあえもの</p> <p>ごはん みそにこみおでん</p>	<p>15</p> <p>チンゲンサイと しめじの あえもの</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>16</p> <p>さばの しおやき</p> <p>いそに</p> <p>ごはん さつまじる</p>
<p>ふりかえきゆうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>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。</p>	<p>年齢や体格によって必要な食事の量は異なります。適正な量を食べられるといいですね。</p>	<p>食べ物は、体の中でののはたらきによって赤・黄・緑のなかまに分けられます。</p>	<p>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。</p>
<p>19</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ごはん やさいととうふのいためし</p>	<p>20</p> <p>こまつなの ソテー</p> <p>パン</p> <p>わかどりと うづらたまごの ケチャップ</p>	<p>21</p> <p>みそカツ</p> <p>キャベツの あえもの</p> <p>ごはん とうふのすましじる</p>	<p>22</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>クリームパゲティ</p> <p>ソフトめん</p> <p>クリームソース</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>はるさめ</p> <p>春雨は「春にしとしと降る細い雨」に似ていることからこの名前になったと言われています。</p>	<p>「うづら卵」は、「うずら」という鳥のたまごにほんうで売っている一番小さな卵です。</p>	<p>給食室で1枚ずつ衣をつけて揚げたトンカツです。味わって食べましょう。</p>	<p>ソフトめんには岡山県産のお米から作った米粉がはいっています。</p>	
<p>26</p> <p>リザーブ給食</p> <p>上のらんをみてください</p>	<p>27</p> <p>デコポン</p> <p>キャベツ</p> <p>てりやきチキン パーガー</p> <p>パン</p> <p>とうにゅうチャウダー</p>	<p>28</p> <p>きわかめの すのもの</p> <p>げためし</p> <p>ごはん げためしのぐ</p>	<p>29</p> <p>ちゅうかの あえもの</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんの オイスターソース</p>	<p>給食の前には 手洗おう</p>
	<p>ハンバーガーだけでなく、野菜スープや果物を組み合わせると、栄養バランスが良くなります。</p>	<p>★岡山県の料理★</p> <p>「げた」は「舌平目」という名前の瀬戸内海でとれる魚です。</p>	<p>だいこん 大根は冬に旬をむかえる野菜です。ビタミンCたっぷりです。</p>	