

令和7年

2月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月	火	水	木	金
3 <u>節分にちなんで</u> いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 けんちん汁	4 パン 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	5 ごはん 牛乳 とりちゃんこ 小松菜のおかかあえ	6 かき揚げうどん 牛乳 大豆とわかめの酢の物	7 <u>世界の料理(韓国)</u> ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル
10 ひじきごはん 牛乳 はくさいの炒め煮 豚汁	11 <u>建国記念日</u>	12 玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうと茎わかめの きんぴら とうふのすまし汁	13 ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 大根のあえ物	14 <u>季節の料理</u> ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 中華のあえ物
17 ごはん 牛乳 野菜と豆腐のいため煮 はるさめサラダ	18 パン 牛乳 若鶏の香草焼き れんこんと ブロッコリーのサラダ じゃがいも入り野菜スープ	19 中華大豆ごはん 牛乳 華風スープ にゅうない豆腐	20 ソフト麺のチキン トマトソースかけ 牛乳 寒天サラダ	21 ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛 キャベツと 塩昆布のあえ物 大根と春菊のみそ汁
24 <u>振替休日</u>	25 フィッシュバーガー 牛乳 はくさいスープ	26 <u>季節の料理</u> ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん もやしのからしあえ	27 カレーライス 牛乳 茎わかめのあえ物	28 <u>リザーブ給食</u> ごはん 牛乳 A若鶏の照り焼き Bさけの照り焼き れんこんの梅肉あえ 豆腐のみそ汁 Aひじきふりかけ B味付けのり

献立によせて

2月2日は節分、そして3日は立春です。暦の上ではもう春ですが、2月は一年中で一番寒さの厳しい時期です。「食事」や「睡眠」など一日の生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

リザーブ給食紹介

2月28日はリザーブ給食です。今回は、「鶏肉」と「さけ」、「ひじきふりかけ」と「味付けのり」を選ぶりザーブ給食です。身近な食べ物の栄養や特徴を知り、嗜好だけで選ぶのではなく、自分の体の調子や食べ物の働きを考えて選びましょう。

Aランチ

ごはん
牛乳
若鶏の照り焼き
れんこんの梅肉あえ
豆腐のみそ汁
ひじきふりかけ

Bランチ

ごはん
牛乳
さけの照り焼き
れんこんの梅肉あえ
豆腐のみそ汁
味付けのり

鶏肉

鶏肉には良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質はからだの筋肉や爪、血液などからだの様々な部分を作ってくれます。脂肪が少なく、あっさりとした味で、消化に良いことが特徴です。



ひじき

骨や歯を作るカルシウム、腸のなかをきれいにする食物繊維、体の成長を助けるヨウ素が含まれています。

さけ

さけは、たんぱく質が多く筋肉や爪、肌、髪などの体を作ります。また、カルシウムと一緒にとると骨を丈夫にしてくれるビタミンDが多く含まれています。



のり

骨や歯を作るカルシウム、腸の中をきれいにする食物繊維、体の調子をよくするビタミンが含まれています。