

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 火                                                                                                                       |  | 水                                                                     |  | 木                                                       |  | 金                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|--|
| 3<br>ドライカレーサンド<br>牛乳<br>豆と野菜のスープ煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 4 節分にちなんで<br>いわしの甘辛丼<br>牛乳<br>れんこんの梅肉あえ<br>けんちん汁<br>節分豆                                                                 |  | 5 6年生が考えた献立【6-は】<br>ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>青菜のあえ物<br>豆腐のすまし汁<br>みかん   |  | 6<br>きつねうどん<br>牛乳<br>小松菜と切干大根の<br>からしあえ<br>小魚のあまがらめ(個袋) |  | 7<br>玄米入りごはん<br>牛乳<br>とりちゃんこ<br>キャベツのあえ物     |  |
| 10<br>パン<br>牛乳<br>野菜と豆腐の炒め煮<br>野菜チップス<br>ブルーベリージャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 11<br><br>建国記念の日                                                                                                        |  | 12 6年生が考えた献立【6-に】<br>ごはん 牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>海藻サラダ<br>野菜のみそ汁             |  | 13 自由献立<br>ハンバーガー<br>牛乳<br>豆乳コーンチャウダー                   |  | 14<br>中華大豆ごはん<br>牛乳<br>もやしとにらの炒め物<br>ワンタンスープ |  |
| 17<br>胚芽パン<br>牛乳<br>野菜たっぷりポトフ<br>大根と水菜のサラダ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 18 リザーブ給食<br><br>AランチかBランチ<br>どちらかを選択します<br>(献立によせて参照)                                                                  |  | 19 季節の献立<br>ごはん<br>牛乳<br>みそ煮込みおでん<br>ほうれんそうのおひたし<br>ひじきふりかけ           |  | 20 自由献立<br>ソフト麺<br>クリームソースかけ<br>牛乳<br>ビーンズサラダ           |  | 21<br>ハヤシライス<br>牛乳<br>フレンチサラダ                |  |
| 24<br><br>振替休日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 25 メッセージ献立<br>ごはん<br>牛乳<br>さけの照りじょうゆかけ<br>白菜のおかかあえ<br>大根と油揚げのみそ汁                                                        |  | 26 季節の献立<br>ごはん<br>牛乳<br>すきやき<br>茎わかめの酢の物<br>デコポン                     |  | 27 自由献立<br>黒糖パン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>ひじき入りサラダ            |  | 28 世界の料理(韓国)<br>ごはん<br>牛乳<br>キムチ鍋<br>ナムル     |  |
| <div>今月の給食目標</div> <div>寒さに負けない<br/>体にしよう</div> <div><div></div><div>栄養バランスのよい食事・睡眠・適度な運動</div></div> |  | <div>今月の倉敷市の産物</div> <div>・米<br/>・白ネギ<br/>・こまつな<br/>・チンゲンサイ<br/>・りょくとうもやし<br/>・うんしゅうみかん</div> <div>・れんこん<br/>・レモン</div> |  | <div>この月の栄養価</div> <div>エネルギー<br/>622 kcal<br/>たんぱく質<br/>25.6 g</div> |  |                                                         |  |                                              |  |
| <div>特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)を使用していない献立の日(飲用牛乳を除く):<br/>4日、5日、7日、12日、18日、25日、26日、28日</div>                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                         |  |                                                                       |  |                                                         |  |                                              |  |

———— 献立によせて ————

2月3日は節分、そして4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18日はリザーブ給食です。今回は、「さわら」と「いか」、「ぽんかん」と「はるみ」を選ぶリザーブ給食です。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

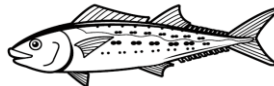
ごはん  
牛乳  
さわらのレモンみそかけ  
小松菜のあえ物  
すまし汁  
ぽんかん(1個)

Bランチ

ごはん  
牛乳  
いかのレモンみそかけ  
小松菜のあえ物  
すまし汁  
はるみ(1/2個)

さわら

さわらはたんぱく質が多く、適度に脂肪を含んでいるため、口当たりがよくあっさりしていますが、うまみのある魚です。貧血の予防に効果的な鉄分や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。岡山県はさわらの消費量が日本一です。



ぽんかん

インドのアッサム地方が原産で、明治時代に鹿児島に伝わりました。甘味が強く、酸味はあまりないという特徴があります。

いか

いかは、たんぱく質が多く、脂質や糖質の少ない食品です。疲労回復や血圧を下げる働きのあるタウリンや、免疫力を高めたり、ストレスを減らしたりする効果のある亜鉛が豊富です。



はるみ

はるみは清見オレンジとぽんかんをかけあわせてできたものです。ビタミンCを多く含み、味がとても濃くてプチプチとした食感があります。