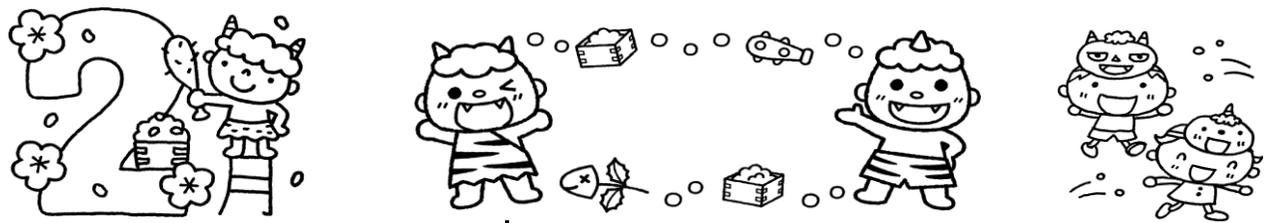


月	火	水	木	金	土	給食だより
						
3 豆まき	4	5 齒科検診	6	7	8	<b>節分で家族間のコミュニケーション</b> 2月は節分の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。この機会にぜひ、お子様とのコミュニケーションを図りましょう。 
牛乳、ポーロ 鬼ご飯(チキンライス) パプリカサラダ いちご かぶとベーコンのスープ  牛乳、豆おこし、せんべい	豆乳、せんべい スパゲティーナポリタン 水菜とササミのフレークサラダ バナナ オニオンスープ  牛乳、チーズお好み焼き	牛乳、クラッカー ご飯 擬製豆腐 ひじきの炒め煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(豆苗、玉葱)  牛乳、ビスケット、いちご	豆乳、クッキー 食パン(ジャム) クラムチャウダー コールスローサラダ りんご 小魚  麦茶、炒り卵と青菜の混ぜご飯 スルメ	牛乳、ビスケット ご飯 魚の竜田揚げ 人参の土佐煮 きゅうり漬け いちご 五目味噌汁  牛乳、すいとん汁	1 牛乳、クッキー 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 カニサラダ りんご 小魚  牛乳、焼きドーナツ	
10	11 建国記念日	12	13	14	15	<b>大豆の栄養</b> 畑の肉といわれるほど、たんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることの出来ない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。 リジンの働きには、ぶどう糖の代謝を促進・肝機能を高める・集中力を高める・身体の組織を修復し成長に関与・疱疹を予防する等の作用があります。 <b>★大豆の注目の成分★</b> <イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果
牛乳、ビスケット ブルコギ丼 ブロッコリーの中巻和え りんご 味噌汁(大根、油揚げ)  牛乳、ふかし芋	牛乳、ポーロ スパゲティーナポリタン 水菜とササミのフレークサラダ バナナ オニオンスープ  牛乳、チーズお好み焼き	牛乳、クッキー ご飯 鶏のから揚げ(甘酢あん) レタスの塩レモンサラダ いちご 大豆と野菜のトマトスープ  牛乳、にゅうめん	豆乳、せんべい ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 水菜の胡麻マヨネーズ和え バナナ 小魚  牛乳、おなかチャーハン スルメ	牛乳、ポーロ ご飯 魚の塩麹焼き 五目きんぴら炒め ミニトマト オレンジ のっぺい汁  牛乳、焼きドーナツ	牛乳、クラッカー 豚肉と舞茸の混ぜご飯 キャベツとササミの和え物 りんご 味噌汁(かぼちゃ、葱)  牛乳、コーンフレーククッキー	
17	18	19 誕生日会	20	21	22	<b>★大豆の注目の成分★</b> <イソフラボン> ポリフェノールの仲間です。骨粗鬆症を予防する働き <レシチン> コレステロール値を下げたり、脳細胞の働きを活性化させ、集中力や記憶力を高める働き <サポニン> 抗酸化作用が強く、がんを抑制する効果
牛乳、ウエハース キッズビビンバ 和風サラダ りんご 春雨スープ  牛乳、おでん	豆乳、ポーロ 味噌ラーメン コロケ 青梗菜とホタテの和え物 バナナ 小魚  牛乳、昆布茶おにぎり スルメ	牛乳、クッキー ご飯 煮魚 小松菜と油揚げの和え物 ミニトマト みかん 豚じゃが味噌汁  牛乳、塩焼きそば	豆乳、せんべい 黒糖パン ハンバーグ(デミグラス風ソース) 花野菜のフレンチサラダ 人参グラッセ いちご コーンクリームスープ  麦茶、お楽しみケーキ	牛乳、クラッカー ふりかけご飯 野菜のうま煮 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(なめこ、三つ葉)  牛乳、ピザ餃子	牛乳、ビスケット ネギ豚チャーハン もやしのナムル オレンジ ワンタンスープ  牛乳、クラッカーサンド	
24 振替休日	25	26	27	28	29	
豆乳、ポーロ あんかけ焼そば バンバンジーサラダ バナナ わかめスープ  牛乳、ツナパン	牛乳、ポーロ ご飯 はんぺんのはさみ揚げ 水菜と蓮根のナッツ和え ミニトマト オレンジ さつま豚汁  牛乳、ペンネミート	牛乳、クッキー ご飯 はんぺんのはさみ揚げ 水菜と蓮根のナッツ和え ミニトマト オレンジ さつま豚汁  牛乳、ペンネミート	豆乳、ウエハース バターロール 鶏肉の甘辛ケチャップ焼き レーズンサラダ いちご 香味野菜のミルクスープ  麦茶、ふりかけ海苔巻き スルメ	牛乳、クラッカー カレーライス ごぼうサラダ りんご 小魚  牛乳、ロックビスケット	牛乳、せんべい 茄子のミートスパゲティー 小松菜の洋風サラダ バナナ 洋風スープ  牛乳、ハニーラスク	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。