



給食 たより



日付	給食 たより	◆ 間食2
1 (水)	バターロールパン チーズボール マカロニサラダ オレンジ クリームシチュー	牛乳 手作りおやつ
2 (木)	ご飯 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう きゅうりのおかか和え りんご 油揚げの味噌汁	牛乳 カブリコ えびせん
3 (金)	節分うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
6 (月)	しらすご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 チョコレート せんべい
7 (火)	ふりかけご飯 コロッケ ひじきの五目煮 バナナ もやしの味噌汁	牛乳 ビスケット 歌舞伎揚げ
8 (水)	いちごサンド 焼きそば ブロッコリー ウインナーソーテー りんご はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
9 (木)	ご飯 子持ちししゃもの天ぷら イカと大根の煮物 グレープフルーツ わかめの味噌汁	牛乳 ゼリー 塩せんべい
10 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
13 (月)	三色そばろご飯 かぼちゃ煮物 青菜のチーカマ和え オレンジ なめこの味噌汁	牛乳 ふがし プリッツ
14 (火)	ご飯 ハンバーグ もやしとちくわのごま和え バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 えびせん チョコレート
15 (水)	たまごサンド フランクフルト ごぼうサラダ キウイフルーツ コーンスープ	牛乳 手作りおやつ
16 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 ぶどうゼリー
17 (金)	かきたまうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
18 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
20 (月)	シーフードカレー 福神漬け みかん わかめのスープ	牛乳 ごませんべい ポッキー
21 (火)	ご飯 八宝菜 春巻き スティックきゅうり バナナ じゃがいもの味噌汁	牛乳 うまい棒 ふがし
22 (水)	二色サンド チキンナゲット ポテトサラダ ブロッコリー オレンジ キャベツのスープ	牛乳 動物ヨーチ 塩せんべい
24 (金)	味噌ラーメン ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
25 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
27 (月)	豚丼 厚焼き玉子 きゅうりの浅漬け りんご もやしの味噌汁	牛乳 かりんとう ウェハース
28 (火)	ご飯 チキン南蛮タルタルソース レタス ほうれん草ごま和え バナナ 白菜の味噌汁	牛乳 ビスコ プリッツ



2月3日は節分です。「鬼は外、福は内。」と言いながら豆を撒き、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆撒きに使う大豆は、[畑の肉]といわれています。からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。色別に黄大豆：主に味噌、納豆、豆腐などの加工品、黒大豆：黒豆です。（おせち料理）、青大豆：きな粉、煮豆など。その他の豆には、小豆、そら豆、インゲン、金時豆などがあります

