



2月のこんだて(新)

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
			1 684	2 621
<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">献立の変更について</div> 			きなこ揚げパン ポタージュスープ ドレッシングサラダ	ごはん じゃがいものみそ汁 いわしの梅肉煮 ごまあえ・節分豆 節分にちなんだ献立
5 576	6 664	7	8	9
ごはん おでん風煮 きんぴらごぼう	ラーメン 中華あえ りんご	りんじきゅうこう 臨時休校	りんじきゅうこう 臨時休校	りんじきゅうこう 臨時休校
12	13 608	14 609	15 677	16 832
きゅうじつ 休日 	ごはん (ハツグ・ホト野菜) クリームシチュー バナナ	ごはん 春雨スープ 白身魚のカレー揚げ うららのドレッシングサラダ	ごはん えのき汁 鶏肉のからあげ ちゃつ 三重県のふるさと給食	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ 新入生試食会
19 728	20 754	21 677	22 658	23 635
ごはん 冬の白いミネストローネ 鱈の豚肉包み焼き ブロッコリー・キャロットピレ しあわせ元気給食(洋食)	ごめくごはん わかめ汁 もやしのごま酢あえ いり煮干し	あおだいずい 青大豆入り菜めし 野菜のうま味たっぷりみそ汁 笹芋のとさわらのふんわり揚げ (野菜あんかけ) しあわせ元気給食(和食)	ごはん あごだしのみそ汁 鶏肉のてりやき うの花 島根県のふるさと給食	どんどろけめし すまし汁 肉団子 かぶのカリコリづけ 鳥取県ふるさと給食
26 702	27 702	28 613	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさとを味わおう!</div> 	
ごはん 車麩の卵とじ たまねぎのサラダ 菊花みかん 石川県のふるさと給食	カレーうどん 大根サラダ いよかん	ゆかりごはん たまねぎのみそ汁 コロケ つぼ漬けあえ	今月は2月7日の「ふるさとの白」にちなんで、今年度新しく開発された「しあわせ元気給食」や他県の「ふるさと給食」を味わっていただきます!!	

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※献立の変更をする場合があります。



寒いですが、
給食の牛乳
を残さず飲
みましょう。

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB²などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。



