



\*誕生会の日は、主食はいりません

日	曜	行事予定	卵使用有無	副 食	食 材	おやつ
1	水		有	洋風がんもどき・トマト・みそ汁・果物	木綿豆腐・ひじき・大豆水煮・キャベツ・人参・しらす干し・卵/トマト/油揚げ・玉ねぎ・大根・人参・ねぎ・わかめ	牛乳・マカロニあべ川
2	木		有	オムレツ・ブロッコリーの塩ゆで・和風サラダ・果物	卵・豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参/ブロッコリー/レタス・きゅうり・人参・ツナ缶・わかめ	牛乳・キャンディチーズ・お菓子
3	金	豆まき	有	あじの香味揚げ・トマト・スープ・果物	あじ・トマト/卵・白菜・玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ	牛乳・お菓子
4	土		有	肉豆腐・ポテトサラダ・果物	牛もも肉・焼き豆腐・えのき茸・ねぎ・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく/じゃがいも・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨネーズ	牛乳・お菓子
5	日					
6	月		有	スープパゲティ・じゃがいもの甘煮・果物	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン/じゃがいも・人参・煮干し	牛乳・お菓子
7	火	英会話		さけのパン粉焼き・粉ふきいも・白菜のごま和え・果物	さけ・パン粉/じゃがいも/白菜・人参・小松菜・白ごま	クロレラ・お菓子
8	水		有	豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・ひじきの炒煮・果物	豚ロース・玉ねぎ/キャベツ・人参/ひじき・揚半・人参・干椎茸・煮干し	牛乳・コッペパン
9	木	サッカー	有	おでん・小松菜のしらす和え・果物	牛もも肉・揚半・卵・板こんにゃく・じゃがいも・大根・人参・昆布/小松菜・人参・しらす干し	牛乳・キャンディチーズ・お菓子
10	金		有	白身魚のムニエル・ブロッコリーのおかか和え・マカロニのカレーソテー・果物	白身魚・バター/ブロッコリー・糸目かつお/マカロニ・玉ねぎ・ピーマン・人参	牛乳・ホットケーキ
11	土					
12	日					
13	月		有	洋風がんもどき・トマト・みそ汁・果物	木綿豆腐・ひじき・大豆水煮・キャベツ・人参・しらす干し・卵/トマト/油揚げ・玉ねぎ・大根・人参・ねぎ・わかめ	牛乳・マカロニあべ川
14	火	避難訓練	有	オムレツ・ブロッコリーの塩ゆで・和風サラダ・果物	卵・豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参/ブロッコリー/レタス・きゅうり・人参・ツナ缶・わかめ	牛乳・キャンディチーズ・お菓子
15	水	涅槃会	有	親子煮・かぼちゃのサラダ・果物	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・生椎茸・しめじ・糸こんにゃく/かぼちゃ・きゅうり・人参・ホールコーン缶	お茶・ヨーグルト
16	木		有	クリームシチュー・ほうれん草のソテー・果物	鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・牛乳/卵・ほうれん草・人参・ベーコン	牛乳・お菓子
17	金			さけのパン粉焼き・粉ふきいも・白菜のごま和え・果物	さけ・パン粉/じゃがいも/白菜・人参・小松菜・白ごま	クロレラ・お菓子
18	土		有	スープパゲティ・じゃがいもの甘煮・果物	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン/じゃがいも・人参・煮干し	牛乳・お菓子
19	日					
20	月	身体測定	有	豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・ひじきの炒煮・果物	豚ロース・玉ねぎ/キャベツ・人参/ひじき・揚半・人参・干椎茸・煮干し	牛乳・コッペパン
21	火	サッカー	有	あじの香味揚げ・トマト・スープ・果物	あじ・トマト/卵・白菜・玉ねぎ・人参・わかめ・ねぎ	牛乳・お菓子
22	水	誕生日会	有	チキンライス・鶏の唐揚げ・ブロッコリーの塩ゆで・スパゲティサラダ・果物	鶏もも肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース/鶏もも肉/ブロッコリー/サラダスパゲティ・ツナ缶・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨネーズ	牛乳・お菓子
23	木					
24	金	交通安全教室	有	白身魚のムニエル・ブロッコリーのおかか和え・マカロニのカレーソテー・果物	白身魚・バター/ブロッコリー・糸目かつお/マカロニ・玉ねぎ・ピーマン・人参	牛乳・ホットケーキ
25	土		有	親子煮・かぼちゃのサラダ・果物	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・生椎茸・しめじ・糸こんにゃく/かぼちゃ・きゅうり・人参・ホールコーン缶	牛乳・お菓子
26	日					
27	月		有	クリームシチュー・ほうれん草のソテー・果物	鶏もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・グリーンピース・牛乳/卵・ほうれん草・人参・ベーコン	牛乳・お菓子
28	火	英会話	有	肉豆腐・ポテトサラダ・果物	牛もも肉・焼き豆腐・えのき茸・ねぎ・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく/じゃがいも・きゅうり・人参・ホールコーン缶・マヨネーズ	お茶・ヨーグルト



# 給食だより

## 🧐 今月の「豆」知識 ✨

2月になりました。

2月初旬は1年で最も寒いころですが、節分(2月3日)の翌日は立春で、二十四節気において春の始まりとされています。

2月の行事といえば、豆まきですね。

豆まきでは、「鬼は外、福は内」と言って豆をまいて、病気や災難といった厄(鬼)をはらい、「健康に暮らせるように」という願いをこめて、豆を年の数を食べるという風習があります。

豆まきの「豆」は大豆です。

大豆は「畑の肉」とも言われ、良質なたんぱく質が豊富な食材です。

「大豆って、あんまり食べないな～」と思うかもしれませんが、実は大豆の仲間はたくさん！

豆腐、豆乳、味噌、しょうゆ、納豆、あぶらあげ、きなこ、枝豆、もやしなど、

私たちにとって身近な食材ばかりです。



大豆の加工品は栄養価が高いだけでなく、大豆より消化がよく、毎日の食事にも取り入れやすいので、子どもたちにもおすすめです。

大豆の力を借りて、元気に春を迎えたいですね！