



| | 1日(月) 9日(火) | 2日(火) 15日(月) | 3日(水) 18日(木) | 4日(木) 22日(月) | 5日(金) 25日(木) | 8日(月) 17日(水) |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 献立 | 御飯 鬼さんハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) フライドポテト キャベツと油揚げのみそ汁 普・粗・押；カルシウムたまごボーロ、ペ・管；ゼリー飲料(りんご) | ピラフ キャベツのツナマヨサラダ(マヨドレ) にんじんとかぼちゃのポターージュ 果物(いよかん) | 御飯 さわらのごまみそ焼き れんこんの炒め煮 中華風コーンスープ 果物(バナナ) | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のソテー さつまいもとわかめのみそ汁 普；小魚ぼんせん、粗・押；まんまるソフトせんべい、ペ・管；ゼリー飲料(ぶどう) | 北海道ミルクパン 大豆のミートソース煮 小松菜のしらす和え ウインナーとだいごんのコンソメスープ 果物(りんご) | あんかけうどん 照り焼きチキン 果物(りんご) |
| 材料 | 精白米 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう サラダ油 スパゲッティ トマトケチャップ 有塩バター にんじん トマトケチャップ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ キャベツ かゆみたまごボーロ ゼリー飲料(りんご) お楽しみ給食「ランチデー」 | 精白米 味の素K Kコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 キャベツ 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 水 味の素K Kコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター いよかん | 精白米 さわら すりみそ 本みりん 三温糖 いりごま ブロッコリー 食塩 れんこん にんじん 豚もも サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ バナナ | 精白米 鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいごん ほうれんそう にんじん ウインナー(卵不使用) サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ 小魚ぼんせん まんまるソフトせんべい ゼリー飲料(ぶどう) | 北海道ミルクパン 豚ももミンチ 牛ももミンチ 水煮だいたまねぎ にんじん じゃがいも サラダ油 味の素K Kコンソメ ホールのトマト水煮缶 上白糖 ウスターソース トマトケチャップ こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素K Kコンソメ ウインナー(卵不使用) だいごん 水 パセリ りんご | 干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 上白糖 こまつな 糸花鰹 こいくちしょうゆ りんご |
| | 10日(水) 19日(金) | 12日(金) 24日(水) | 16日(火) 26日(金) | ★ 食育懇談会のお知らせ 食育懇談会では簡単な調理実演を行い、給食での調理方法の紹介や、普段の給食についてもお話をします。 聞きたいことや知りたいことがあれば、お気軽にご質問ください！ ☆ みどり組保護者様対象 ①2月15日(月) 12:30~13:00 ②2月19日(金) 12:30~13:00 内容；簡単調理実演「圧力鍋を使おう」(かぼちゃのポターージュ) | | |
| 献立 | レーズンパン ささみのフライれんこんチップ添え ほうれんそうとえのきのごま和え たまねぎとにんじんのコンソメスープ ヨーグルト | 御飯 鮭の塩こうじ焼き にんじんとひじきの炒め物 えのきとキャベツのみそ汁 果物(いよかん) | 御飯 かれいの煮付け キャベツともやしのカレー炒め だいごと油揚げのみそ汁 果物(りんご) | ★ 食育の取組「ランチデー」★ 今月のお楽しみ給食「ランチデー」は、2回目のお弁当給食を実施します。お弁当箱に給食を詰めて、いつもと違う給食を楽しみます。 この日は、お弁当箱が必要となりますので、ご家庭よりご持参ください。 (ランチプレートでも可能です。 クラス担任より詳細は説明します。) | | |
| 材料 | NEGLEZONANT 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 れんこん サラダ油 食塩 ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖 味の素K Kコンソメ 食塩 たまねぎ にんじん 冷凍コーン パセリ 水 ソファール(プレーン) | 精白米 トラウトサーモン 塩こうじ ぎゅうり こいくちしょうゆ にんじん 芽ひじき 油揚げ ピーマン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 サラダ油 すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ いよかん | 精白米 かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 カットわかめ キャベツ 緑豆もやし にんじん 鶏卵 ピーマン 食塩 カレー粉 サラダ油 すりみそ かつお・昆布だし だいごん 油揚げ かいわれ りんご | ★ 今年の節分は2月2日です！ 日本の伝統行事の「節分」ですが、2021年は立春が2月3日となるため、例年よりも1日早い 2月2日(火) が節分の日となります。節分が2月2日となるのは124年ぶりだそうです。 給食では、お楽しみ給食として「ランチデー」の日に節分メニューを提供しますので、こどもさんとともに楽しんでください。 | | |

★ 地元のおやさい使っています！
(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米 すりみそ ほうれん草

★ 食育懇談会のお知らせ

食育懇談会では簡単な調理実演を行い、給食での調理方法の紹介や、普段の給食についてもお話をします。
聞きたいことや知りたいことがあれば、お気軽にご質問ください！

☆ みどり組保護者様対象

①2月15日(月) 12:30~13:00
②2月19日(金) 12:30~13:00

内容；簡単調理実演「圧力鍋を使おう」(かぼちゃのポターージュ)

★ 食育の取組「ランチデー」★

今月のお楽しみ給食「ランチデー」は、2回目のお弁当給食を実施します。お弁当箱に給食を詰めて、いつもと違う給食を楽しみます。
この日は、お弁当箱が必要となりますので、ご家庭よりご持参ください。
(ランチプレートでも可能です。
クラス担任より詳細は説明します。)

★ 今年の節分は2月2日です！

日本の伝統行事の「節分」ですが、2021年は立春が2月3日となるため、例年よりも1日早い**2月2日(火)**が節分の日となります。節分が2月2日となるのは124年ぶりだそうです。
給食では、お楽しみ給食として「ランチデー」の日に節分メニューを提供しますので、こどもさんとともに楽しんでください。

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー | 371Kcal | タンパク質 | 15.6g | 脂質 | 10.5g | カルシウム | 130mg | 鉄 | 2.4mg | ビタミンA | 192μg |
| ビタミンB1 | 0.2mg | ビタミンB2 | 0.2mg | ビタミンC | 29mg | 食物繊維 | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | | |

