



今月の献立



今年の恵方は
東北東

一年で一番寒いとされている2月になりました

『冷えは万病のもと』といいますが、温かい身体で冬を過ごすのに適した食べ物を知りましょう！

身体を温める食品例

野菜類…玉ねぎ・レンコン・ごぼう・人参・山芋・生姜・ネギ
果物類…りんご・ぶどう・みかん・もも
動物性食品…卵・赤身の魚・チーズ・あさり・レバー
その他…醤油・油・みそ・ごま・豆・唐辛子

身体を冷やす食品例

野菜類…レタス・きゅうり・ほうれん草・トマト
果物類…スイカ・メロン・いちご・梨・パイナップル
その他…砂糖・塩・缶詰食品・冷凍食品

恵方巻の食べ方のルール

1. 今年の恵方の方角を向く
(給食室の真ん中から見てテレビの方向)
2. 黙って食べる(願い事をしながら黙って)
3. 一気に食べる(ちぎったりしない)

★☆☆
食予
中定
毒し
防て
止い
のる
た
献め
立は
給食
材前
のに
都は
合必
でず
変手
更を
に洗
なる
って
事来
がて
あり
さい
☆☆

金

1



恵方巻
(牛カルビ巻・エビかつ巻)
白菜キムチ
つみれ汁
福豆・牛乳

月
4

五目ごはん
春雨サラダ
たまご巻き
半片すまし
たくあん・牛乳

笹身は鶏の胸肉の一部です。形が笹の葉に似ていることから笹身といいますが、脂肪が少ない柔らかいお肉です

火
5

ごはん
鶏笹身のチーズカツレツ
和風サラダ
みそ汁・牛乳

水
6

豚キムチそば・うどん
焼き餃子
海月ときゅうりの和えもの
牛乳

木
7

ごはん
ほっけ塩焼き
菜の花辛子和え
けんちん汁
牛乳

8

ごはん
鶏のマーマレード焼き
マーミナーちゃんぷるー
コーヒーゼリー
みそ汁・牛乳

マーミナーは沖縄ではモヤシを意味します。キャベツはタマナーといわれます

11

2.11
建国記念日

12

ごはん
豚の角煮
ゆかり和え
青梗菜のみそ汁
牛乳

13

メヒコ風ピラフ
ミートクノーデル
にら玉スープ
ショア

14

ロールパン
鱈とほうれん草の
カレークリーム煮
スペイン風オムレツ
コンソメスープ
バレンタインチョコ・牛乳

15

わかめごはん
若鶏の唐揚げ
ポテトサラダ
みそ汁
牛乳

四年生発表日

18

ごはん
アジフライ
なす味噌
五目すいとん
牛乳



19

ビーフカレー
玉ねぎと大根のサラダ
福神漬
いちご
牛乳

20

ごはん
カレイの味噌煮
茎わかめの生姜醤油
太平燕
牛乳

中国福建省の郷土料理太平燕は、今は熊本県の名物料理になっています

21

牛丼
みそ汁
たまごプリン
牛乳

今日の献立は、エッセイで「すげそば」のテーマが出ます

22

台湾まぜそば
海老チリ卵春巻
オレンジ
牛乳

25

ごはん
ロースとんかつ
キャベツサラダ
金平ごぼう
みそ汁・牛乳



26

ハヤシライス
レタスサラダ
福神漬
ドーナツ
牛乳

しろはなまめは甘納豆の原料にもなる豆で、主な生産地は北海道などの冷涼地です

27

コッペパン
白花豆コロッケ
マカロニサラダ
レタスとトマトのスープ
牛乳



28

彩り雛ちらし寿司
いか焼売
ハムサラダ
あさり汁
桜餅・牛乳

卒業式予定行進曲

