

# 2月分給食カレンダー



1日 (火)			ちゅうか 中華おこわ、卵スープ(★卵)、キャベツのオイスターソースいため	15日 (火)			まぐろの甘辛焼き、豚汁、 くきわかめのつくだ煮
2日 (水)			~節分の行事献立~ いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆	16日 (水)			ほうれんそうのクリームシチュー、 キャベツのサラダ、洋なし(カット缶)
3日 (木)			ぶたにく やさい に 豚肉と野菜の煮もの、 なにわうどん、プチトマト	17日 (木)			かんとう に 関東煮(★うずら卵)、はくさいの甘酢あえ、 とら豆の煮もの
4日 (金)			けいにく 鶏肉のからあげ、まる天と野菜のうま煮、 や 焼きのり	18日 (金)			ぎゅうにく 牛肉のデミグラスソース煮、コーンスープ、 かぼちゃのプリン
7日 (月)			すき焼き煮(★ふ)、もやしとにんじんの甘酢あえ、 ツナっ葉いため	21日 (月)			きびなごてんぷら、一口がんもとじやがいもの煮もの、 ブロッコリーのしょうがづけ
8日 (火)	 アブリコットジャム		しろみざかな 白身魚フリッター、洋風煮、 カリフラワーのサラダ、固体チーズ	22日 (火)			チキンレバーカレーライス、 きゅうりとコーンのサラダ、いちご
9日 (水)			けいにく 鶏肉のゆず塩焼き、みそ汁、 こまつなのがねびたし、焼きのり	24日 (木)	 マーガリン		ぶたにく 豚肉のオイスターソース焼き、 あつあげとだいこんの中華煮、デコポン
10日 (木)			おしむぎ 押麦のグラタン、スープ、いよかん (3年生給食なし)	25日 (金)			あかうおのレモンじょうゆかけ、 うすぐず汁、高野どうふのいり煮
14日 (月)			ハヤシライス、キャベツのひじきドレッシング、 みかん(缶)	28日 (月)			とり 鶏ごぼうご飯、みそ汁、焼きれんこん (1・2年生給食なし)

※(★卵)は卵除去食、(★ふ)はふ除去食、(★うずら卵)はうずら卵除去食です

2月分の献立も、冬に旬を迎えるだいこん、ごぼう、れんこん、  
はくさい、こまつななどの食材を使用しています。



今月の食物アレルギー対応の個別対応献立(除去食)は、

- \* 1日(火)の「卵スープ(卵除去食)」、
- \* 7日(月)の「すき焼き煮(ふ除去食)」
- \* 17日(木)の「関東煮(うずら卵除去食)」です。



病気や悪い出来事を追いはらうために、節分の日には、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする習慣があります。

給食では、節分の行事献立として、「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。

鬼が苦手なヒイラギの枝に、いわしの頭をさして、家の入り口に立てる習慣もあります。



まめ とら豆は、いんげん豆の一種です。濃い黄褐色と、う  
ちゃいろ まめ いっしゅ こ おうかっしょく  
もよう なまえ  
す茶色のとらのような模様があることからこの名前がつ  
きました。

たんすい かぶつ しつ  
炭水化物やたんぱく質、カルシウムのほかに、おなか  
ちょうし との しょくもつ ふく  
の調子を整える食物せんいなども含んでいます。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

## 食生活を見直して病気を防ごう!

- ◎ゆっくりよくかん で食べましょう。
- ◎朝ごはんでいきいきした 1日を始めましょう。
- ◎おやつや夜食をとりすぎないようにしましょう。
- ◎いろいろな食べ物を組み合わせてバランスよく食べましょう。
- ◎野菜をたっぷり食べ、果物も毎日とりましょう。
- ◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆、小魚など で骨をじょうぶにするカルシウムをとりましょう。
- ◎塩分や脂質のとりすぎに気をつけましょう。

「すき焼き煮」は、「ふ(小麦粉)」の個別対応献立です。