

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう

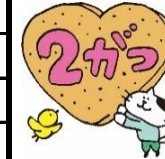
日	曜	10時のおやつ		昼食				3時のおやつ		行事
				主食	主菜	副菜	汁物			
1	水	牛乳	せんべい	麦飯	いわしのみぞれ煮	人参しりしり	呉汁	牛乳	ぜんざい	
2	木	牛乳	シリアル	麦飯	ドライカレー	マカロニサラダ	ミニゼリー	牛乳	りんご	
3	金	牛乳	スティックパン	麦飯	鶏肉のマーレード煮	もやしの胡麻和え	つみれ汁	牛乳	大豆のかりじゃこ	音研
4	土		ビスコ		肉うどん (水筒・△)				せんべい	
6	月	牛乳	芋けんぴ	麦飯	チキンピカタ	ほうれん草とコーンのソテー	大根の味噌汁	牛乳	バナナマフィン	
7	火	牛乳	ヨーグルト	麦飯	回鍋肉	ブロッコリーのおかか和え	春雨スープ	牛乳	いきなり団子	
8	水	牛乳	バナナ	麦飯	おでん風煮	ちりめん昆布和え	ふりかけ	牛乳	ポップコーン	
9	木	牛乳	ビスケット	麦飯	松風焼き	ひじきの煮物	そうめん汁	牛乳	スナック	
10	金	牛乳	チーズ	麦飯	豆腐のエビチリ風	ミモザサラダ	わかめスープ	牛乳	きなこ揚げパン	
11	土				◆ 建国記念の日 ◆					
13	月	牛乳	クラッカー	麦飯	ハヤシライス	中華風サラダ	ヨーグルト	牛乳	せんべい	
14	火	牛乳	プリッツ	麦飯	行事食			牛乳	ケーキ	誕生会
15	水	牛乳	ブロッコリー	麦飯	がんもどき	さつまいもサラダ	小松菜の味噌汁	牛乳	スナツ麩	
16	木	牛乳	卵ボーロ	麦飯	スパニッシュオムレツ	もやしのカレードレッシング	白菜スープ	牛乳	お好み焼き	
17	金	牛乳	人参スティック	麦飯	鮭の西京焼き	切り干し大根の煮物	のっぺい汁	牛乳	アップルケーキ	石井式
18	土		せんべい		中華丼 (水筒・白ご飯)				クリームパン	
20	月	牛乳	野菜かりんとう	麦飯	麻婆豆腐	彩りナムル	海苔佃煮	牛乳	さつまいもチップス	
21	火	牛乳	ごまスティック		お弁当の日			牛乳	みたらし団子	運動遊び
22	水	牛乳	りんご	麦飯	コロッケ	みかんサラダ	白菜の味噌汁	牛乳	非常食用パン	火災訓練
23	木				◆ 天皇誕生日 ◆					
24	金	牛乳	サブレ	麦飯	ツナトマトスパゲティ	ブロッコリーサラダ	相性汁	牛乳	かぼちゃクッキー	
25	土		えびせん		カレーライス (水筒・白ご飯)				ウエハース	
27	月	牛乳	シリアル	麦飯	魚のガーリックソース	大根のゴマネーズ和え	ポテトスープ	牛乳	肉まん	
28	火	牛乳	きゅうりスティック	麦飯	豆腐ハンバーグ	きゅうりとチキンのサラダ	かきたま汁	牛乳	ショコラプリン	歌唱指導

※献立は、都合により変更する場合があります

 手作りおやつ



給食だより



【目標】

好き嫌いなく食べよう



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

