

献立表

2月3日
節分



節分の日には豆まきをする人も多いと思います。豆まきの豆は大豆です。

大豆は色々な食品の原料となり、たんぱく質やカルシウムも多い、スーパーマンです。

こんなにあるよ！大豆からできるもの



2月 わかめごはん・とりにくてりやき
もやしのおつまみ・うちまめのおつまみ・いよかん

わかめはヨウ素という栄養素が多く、ヨウ素は心臓を安定させる効果があります。



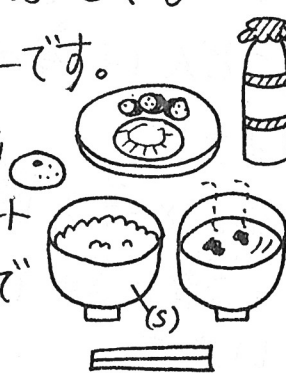
3月 バターロール・ミートボールのケチャップ
火 ブロッコリーのイタリアン・ほしごぼうの
ごまヨネスソース・スープ・りんご

バターは少量の水分がよく混ぜているので、他の油よりも消化が良いです。



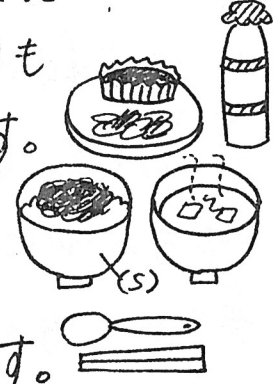
4月 ごはん・UFOあげ・みかん
水 ピリカラきゅうり・わかめスープ

UFOあげはとても人気のメニューです。6年生の思い出のメニューアンケートでも主菜の中でも1位でした！



5月 なめし・きりぼしだいこんのもの
木 キャベツとみそ汁・にんじんゼリー

切り干し大根は生の大根よりも甘味があります。大根の辛味が干すことで甘味に変わります。



6月 コッペパン・リンゴ・いかに
金 ややこしい・ジュリエット・きよ
とうもろこし・スープ・おつまみ

とうもろこしは芯に近い胚芽部分に栄養があります。



9月 ごはん・やきじゃけ
月 まめ・なっぺの・さつまいも
ひじき・にびたし・ステーキ

ひじきは芽ひじきと長ひじきがあります。芽ひじきは植物でいう葉の部分で、長ひじきは茎です。



10月 コッペパン・マカロニグラタン
火 キャベツのミネストラ・りんご
ヨーグルトサラダ・スープ・りんご

りんごはペクチンという食物繊維が豊富です。ペクチンはおなかの調子をととのえます。



12月 ごはん・ツナたま・チンゲンサイ
木 もやしスープ・アンノンどうふ

ツナたまはカニたまのカニの代わりにツナを入れたものです。



13月 ココア・はちみつ・かいばしらの
金 しょくぱん・マーガリン・クリーム
ブロッコリーの・バレンタインデザート

バレンタイン献立
ココア食パンとデザートはハート型の小さいクッキーです。



16月 ごはん・はっぽうさい
いかの・ピリカラ・メロン
てんぷら・きゅうり・ミニゼリー

ピリカラきゅうりもとても人気のある副菜(野菜のおかず)です。パリパリおいしいね！



思い出の給食アンケート 6年生が卒業までにもう一度食べたいメニュー(★)をとり入れています。

献立表

風邪には十分な「栄養」を!!

風邪の時の食事は、おかげ、と思いがちですが、胃腸の調子が悪くなく、食欲があれば、栄養のあるものをしっかり食べて体力をつけることが、風邪を治す近道です!

エネルギーを十分に補いましょう

風邪のときは、体温が上昇したり、せきなどでエネルギーが多く消費されます。

ご飯、パン、めん類、ハチミツ、ジャムなどで補いましょう。



良質のたんぱく質をとりましょう

たんぱく質は、体を温めて、体力を維持し、寒さに対する抵抗力を強めます。

肉、魚、卵、牛乳、豆腐などを食べましょう。



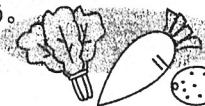
抵抗力!



Aβ ビタミン・Cを毎日とりましょう

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎ、抵抗力を高めてくれます。

ほうれん草、にら、春菊、大根、みかん、キウイフルーツなどを食べましょう。



ビタミン



17 うずまきパン・あじのフライ
火 こまつなのピナッツあえ・ベーコンとキュウイ

キウイは猫の好きな
マタビ科の
果物です。
緑色の他に
黄色もありますね。



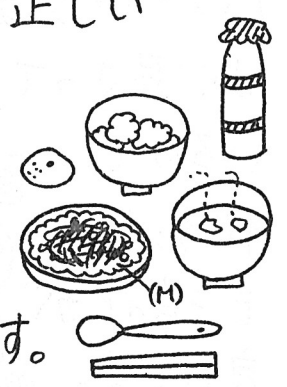
18 きのかうどん・おにぎり
水 ささみのてんぷら・フロッキーのあえもの・まめ・こんにゃく

まだまだ寒いですね。
うどんは冷めにくい
ように、
めんとう汁を
一糸者に入れて
います。



19 ビビンバ・レタスのスープ
木 カリフラワーのねぎサラダ・みかん・きゅうり

ビビンバの正しい
名前
は
ピビムパブ
といいます。
朝鮮料理です。



20 クロワッサン・さけのポテヤキ
金 ほうれん草とコーンのソテー・いんげんまめとやさいのスープ

クロワッサンは
フランスの朝食
でよく食べられる
三日月形の
パン。マーガリン
が多く入っています。



23 シーフードカレーライス
月 キャベツとアーモンドのサラダ・きよみオレンジ

清見オレンジは
ふつうのみかんと
オレンジから
生まれました。
水みずしさが
特ちょうです。



24 あずきパン・ほうれん草のグラタン
火 カリフラワーのゴママヨネーズあえ・はくさいスープ

小豆は解毒作用が
あり、体内の
アルコールを
すばやく出
させるので、二日
酔いに交効果があります。



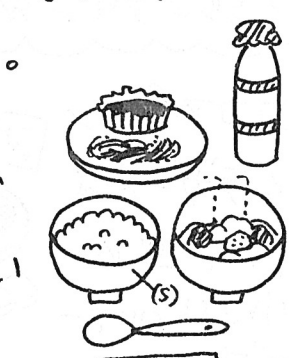
25 ごはん・とりのからあげ
水 もやし・はるさめ・とうもろこし・ジャコピーマン

給食の唐揚げは
下味に
ヨーグルト
を入れます。
お肉が柔らか
くなりますよ。



26 ごはん・ごまみそに
木 ジャコピーマン・ぶどうゼリー

ジャコピーマンも人気の
メニューです。
ごはんにか
けて食べ
るとおい
いですよ。



27 コッペパン・ケチャップフランク
金 カレキャベツ・にんじん・ミル・ポタージュ・メク

今日のコッペパンは
セカリ目入りです。
ケチャップフランク
とカレーキャベツを
はさんでね。
今日のミルクは
コーヒー味です

