

2月2日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 節分豆
しそひじきあえ みそ汁



2月3日は節分で暦の上では冬と春の季節の節目です。季節の節目には邪気（鬼）が来ると考えられ、それを追い払うために豆まきをします。また、柊の枝の先にいわしの頭をさして戸口に掲げると、悪いものの侵入を防ぐとされています。今日はいわしと節分豆の献立です。

2月3日（火）の給食

○献立

えびピラフ 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮
ハムサラダ 焼きプリンタルト



2月の給食では、中学3年生にアンケートした「リクエスト給食」の中から上位にランクインしたものが登場します。今日は、えびピラフと焼きプリンタルトです。リクエストのアンケート結果は給食カレンダーにも載っているのでご覧ください。

2月4日（水）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 ドライカレー
コンソメスープ りんご



「畑の肉」といわれている食べ物は何でしょう。答えは大豆です。大豆は、たんぱく質の多い食べ物です。たんぱく質だけでなく、骨や歯を作ることに欠かせない「カルシウム」、血を作る「鉄分」、おなかの掃除をしてくれる「食物繊維」も含まれています。今日はドライカレーに大豆ミートが入っています。

2月5日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 中華丼の具

切干大根の中華あえ アーモンド



アーモンドにはビタミンEやミネラルが多く含まれています。ビタミンEは血管を丈夫にする働きがあります。カルシウムや鉄分などのミネラルは骨や血液、筋肉の成長に関わるので、成長期のみなさんにはしっかりとってほしい栄養素です。

2月6日（金）の給食

○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

鶏肉のごま照り焼き ゆず吉マリネ フォー



フォーはベトナム料理で使われる麺です。日本のきしめんのような、平たい形をしていて、米粉から作られています。ベトナムではフォーは朝ごはんを食べることが多いそうです。今日は、とりがらスープとしょうゆであっさりとした味に仕上げています。