

2月9日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧

ふぐ汁 小野茶ムース



今日、2月9日は2と9の語呂合わせから「ふぐの日」です。いまから40年前に、ふぐの取り扱い量日本一の「下関ふぐ連盟」が中心となって定められた記念日です。下関市ではふぐのことを「ふく」と呼びます。これは縁起の良い幸福の「福」にあやかった呼び方です。

2月10日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳

豚肉としらたきの甘辛煮 かきたま汁



卵は良質なたんぱく質、ビタミン B 群など様々な栄養素を含んでいます。ビタミン C と食物繊維以外の栄養素を全て含んでいるため「完全食品」と呼ばれています。今日は卵に足りないビタミン C や食物繊維を補う食品を組み合わせた栄養たっぷりの献立です。

2月12日（木）の給食

○献立

小わかめごはん 牛乳 肉うどん

じゃこサラダ あじわいプリン



今日は中学3年生のリクエストの中から、わかめごはん、肉うどんが登場します。肉うどんはいつものうどんよりひと手間かけており、うどんとは別に牛肉と油揚げを甘辛く煮てうどんに加えています。味わって食べましょう。

2月13日（金）の給食

○献立

米粉パン マーシャルビーンズ 揚げパン（中3のみ）
クリームシチュー ツナサラダ



今日は中学3年生リクエストのツナサラダが登場します。ツナは、まぐろやカツオという魚から作られており、マグロ属の総称です。体を作るものになる「たんぱく質」がたくさん含まれて、元気に動いたり、成長したりするために大切な栄養素です。