

# 2月給食だより

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの

ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

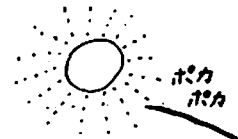
豊河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
食生活習慣の 向上 食生活の 改善	1 (木)	ごはん 牛乳 <u>とりにくとながいもの</u> にもの ショウロンボウ キャベツじる デザート	ごはん ながいち	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ	にんじん きぬさや キャベツ
	2 (金)	ごはん 牛乳 <u>めざし だいこんおろし</u> おひたし すきやきふうに ふくまめ ネーブル	ごはん さとう	牛乳 いわし きゅうにく とうふ たいす みそ	にんじん あおな ねぎ キャベツ はくさい こんにゃく えのき しゅんぎく ネーブル
食生活習慣の 向上 食生活の 改善	5 (月)	ごはん ふりかけ 牛乳 <u>ぶろふきだいこんのそぼろあん</u> かんだらじる	ごはん さとう でんぶん	牛乳 なまあげ とりにく たら とうふ みそ のり	にんじん だいこん はくさい グリーンピース ねぎ
	6 (火)	やきそば 牛乳 <u>だいこんサラダ</u> レアチーズケーキ	ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく	だいこん キャベツ もやし にんじん たまねぎ きゅうり
	7 (水)	まめごはん 牛乳 <u>チンジャオロースー</u> <u>プロッコリー</u> さつまじる いちご 【豊河小学校6年生が考えた献立】	ごはん さつまいも さとう	牛乳 まめ きゅうにく ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ ねぎ こぼろ こんにゃく いちご
	8 (木)	パン チョコ&ピーナツ <u>とりにくのレモンあじ</u> <u>はなやさいサラダ</u> たまごスープ	パン でんぶん あぶら マヨネーズ さとう チョコ ピーナツ	牛乳 とりにく たまご	プロッコリー にんじん たまねぎ カリフラワー チンゲンさい
	9 (金)	はんぎくチャーハン 牛乳 <u>こぶまきにしん</u> <u>からしあえ</u> すましじる	ごはん あぶら	牛乳 こんぶ にしん たまご なると わかめ	あおな にんじん ねぎ キャベツ みつば きく きゅうり
食生活習慣の 向上 食生活の 改善	12 (月)	11日(日) <u>けんこくきねん</u> <u>の</u> <u>しゅくじつ</u> 建国記念の日(祝日)のふりかえ休日			
	13 (火)	クロワッサン 牛乳 <u>ほうれんそうオムレツ</u> <u>かい</u> <u>そうサラダ</u> ベーコンスープ パレンタインデザート	クロワッサン あぶら さとう じゃがいも	牛乳 きなこ たまご ベーコン かいそう	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ きゅうり パセリ
	14 (水)	ごはん 牛乳 <u>ぶりてりやき</u> <u>なっとう</u> じる やさいのごまじょうゆ でこぼん	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶり あぶらあげ とうふ みそ なっとう	こまつな にんじん もやし ねぎ いもがら こんにゃく こぼろ だいこん せり でこぼん
	15 (木)	<u>さんさいうどん</u> 牛乳 ツナとやさいのあえもの <u>ほしいち</u> みかんクレープ	うどん さつまいも	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ なると のり	さんさい にんじん キャベツ きゅうり ねぎ なめこ あおな
	16 (金)	ごはん 牛乳 <u>さわらのごまみそやき</u> <u>もやしのちゅうかあえ</u> じゃがいもじる いちご	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さわら ハム みそ	いわげん あおな もやし ねぎ きゅうり きくらげ いちご
食生活習慣の 向上 食生活の 改善	19 (月)	ごはん 牛乳 <u>はたはたからあげ</u> <u>ちくぜん</u> に えのきじる	ごはん さとう あぶら	牛乳 はたはた とりにく とうふ みそ	にんじん こんにゃく たけのこ れんこん しんじけ いわけん みつば えのき
	20 (火)	ホットドック(コッペパン ウィンナー ケチャップ) 牛乳 マカロニサラダ <u>やさいスープ</u>	コッペパン あぶら マカロニ マヨネーズ	牛乳 ウィンナー ハム	にんじん あおな キャベツ きゅうり コーン しんじけ ねぎ レタス
	21 (水)	さけわかめごはん 牛乳 <u>れんこんのはさみあげ</u> <u>はるさめ</u> サラダ <u>ごもく</u> じる みかんゼリー 【高松小学校6年生が考えた献立】	ごはん でんぶん あぶら はるさめ さといも ゼリー	牛乳 さけ わかめ はさみあげ ハム あつあげ みそ	プロッコリー にんじん きくらげ きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ
	22 (木)	パン はちみつ&マーガリン 牛乳 <u>ワンタン</u> スープ さけマヨネーズフライ <u>ゆでやさい</u>	パン パンこ あぶら ワンタン ごまあぶら はちみつ マーガリン マヨネーズ	牛乳 さけ ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ もやし しんじけ ねぎ
	23 (金)	<u>シーフードカレー</u> ふくじんづけ 牛乳 やまくらげのにもの <u>くだもの</u>	ごはん あぶら さとう じゃがいも マーガリン	牛乳 ぶたにく チーズ あぶらあげ さつまあげ えび いか	にんじん たまねぎ やまくらげ グリーンピース こんにゃく くだもの
食生活習慣の 向上 食生活の 改善	26 (月)	ソースかつどん 牛乳 さんしょくびたし しらたまじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶらラード ざらめ	牛乳 ぶたにく たまご	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ねぎ こぼろ しんじけ
	27 (火)	クリームスパゲティ 牛乳 <u>はくさい</u> とりんこのサ ラダ ポンカン ウィンナー (なかよし給食)	スパゲティ こむぎこ オリーブあぶら バター	牛乳 エビ ベーコン ウィンナー	あおな たまねぎ しめじ はくさい きゅうり コーン りんご レーズン ポンカン
	28 (水)	ごはん 牛乳 <u>しおマス</u> おからいり あおなのみそじる いよかん	ごはん あぶら ふ	牛乳 マス おから とりにく ちくわ みそ	にんじん こぼろ こんにゃく しんじけ ねぎ あおな えのき いよかん

冬から春へ...



# 節分(豆まき)と立春



## 節分

春・夏・秋・冬の季節を分ける日 (今年 2/3)

中でも、冬と春の区切りとなる日は、旧暦で1年の終わりにあたることから他の節分よりも大きくとりあげられています。

### 行事

① 節分の豆まき

昔、病気や災いは鬼が持ってくると考えられていて、どこの家にもあった大豆をまきました。「鬼は～外! 福は～内!」

② 「いわし」と「ひいらぎ」

鬼は、「いわし」の生かさいにおいやひいらぎの葉のとげが苦手。玄關に飾りて家の中に入ってこないようにと祈ります。

③ 福豆と福茶

年齢の数の豆を食べます。食べきれないときは、お湯を入れてお茶にして飲むこともあります。

大豆の栄養

体をつくる「たんぱく質」が多く、畑の肉と言われています。

## 立春

春の始まりの日 (今年 2/4)

春よこい早くこい...

春一番

立春から春分の日(今年 3/21)までの間に始めてふく強い南風のこと。春一番がふくと、少しずつ暖かくなります。

今日で全て終了!!

### ～ 6年生が考えた献立 ～

2月7日(水) 醍醐小学校6年生成成  
「ビタミンCがたくさんとれる献立」

(豆ご飯 牛乳 チンジャオロースー)   
(ブロッコリー さつまいも いちご)

ブロッコリー、ピーマン、さつまいも、いちご、ビタミンCがたくさん含まれている食べ物を入れました。ビタミンは病気に対する抵抗力をます働きがあります。かぜに負けない元気な体をつくっていきましょう!

### おたのしみに!!

2月21日(水) 高松小学校6年生成成  
「野菜がたくさんとれる献立」

(鮭わかめご飯 牛乳 れんこんのはさみあげ)   
春雨サラダ 五目汁 みかんゼリー

たくさんの野菜を献立の中に取り入れるのは、意外に難しかったです。1食の中に同じ野菜を入れないように、一生けんめいに考えました。野菜をたくさん食べて、かぜにも負けないで生活してほしいです!

ある日の  
ひとコマ  
魔法

No.144 「調理師さ～ん!」  
女の子が声をかけました。  
「私、給食の中で、おひたしが大好き!!」すると...

「今日もおいしい魔法をかけてあるからね!」  
プロの技は、おいしい魔法なのでね。

### 手洗いとうがいの習慣を!

インフルエンザ・感染性胃腸炎などは、「手洗い」とうがい」で十分予防できます。家に帰った時は必ず行う習慣をつけましょう!