

2月給食だより

今年の2月3日は春の始まりを指す「立春」です。その為、節分は2月2日です！節分とは「季節の分かれ目」という意味があり、季節が変わる前日のことを指しています。まだまだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザなど感染症の病気が流行ってきます。外から帰ったらすぐに手洗いうがいをし、バランスの良い食事や適度な水分を取るなど、感染症予防の対策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 揚げシュウマイ スパゲティサラダ 洋風スープ りんご <small>○精白米 ○しゅうまい ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○きゃべつ 大根 プイオン</small>	ごはん 豚肉と野菜の煮込み ほうれん草のごま和え みそ汁 パイナップル <small>○精白米 ○豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	チャーハン 和風サラダ 中華スープ バナナ <small>○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ プイオン ごま油 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ ツナ 砂糖 濃口 酢 ごま油 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素</small>	お弁当 	卵不使用ロールパン 冬野菜クリームシチュー いんげんの和え物 牛乳 フルーツゼリー <small>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 クリームシチュールー 牛乳 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん</small>
お麩のラスク 牛乳	お菓子 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ちりめんじゃこ) お茶
10	11	12	13	14
ごはん 豚肉と春雨の炒め物 小松菜の洋風煮 洋風スープ オレンジ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○小松菜 人参 コーン プイオン 砂糖 淡口 みりん ○じゃが芋 白菜 プイオン</small>	建国記念日	ごはん 野菜コロッケ 白菜の煮浸し すまし汁 黄桃 <small>○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</small>	お弁当 	ビーフカレーライス フレンチサラダ 福神漬け パイナップル <small>○精白米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳		オレンジ寒天 ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳	シュガートースト 牛乳
17	18	19	20	21
とんとん丼 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ りんご <small>○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにゃく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら</small>	ごはん さわらの煮付け 白菜の磯辺和え すまし汁 バナナ <small>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 人参 きざみのり 淡口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</small>	ごはん 洋風おでん 小松菜のお浸し みそ汁 オレンジ <small>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 プイオン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 鮭 ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	お弁当 	肉うどん ツナサラダ 黄桃 <small>○うどん 牛肉 かまぼこ 白菜 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳
24	25	26	27	28
振替休日 	ごはん 厚揚げチャンプル ひじきの和風サラダ みそ汁 <small>○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 太もやし 人参 なら 黒潮だし 砂糖 濃口 ごま油 ○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○さつま芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	ごはん 八宝菜 じゃが芋のゆかり和え 中華スープ フルーツゼリー ☆お誕生日会 かぼちゃまんじゅう☆ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○じゃが芋 ゆかり ○ほうれん草 人参 中華料理の素</small>	お弁当 	さようなら遠足 
	バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	