

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
<p>3 ごはん 揚げシュウマイ スパゲティサラダ 洋風スープ</p> <p>○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</p> <p>お麩のラスク 牛乳</p>	<p>4 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</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 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</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>5 チャーハン 和風サラダ 中華スープ</p> <p>○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</p> <p>さつま芋ケーキ 牛乳</p>	<p>6 ごはん 鮭のムニエル 大根のくず煮 すまし汁</p> <p>○精白米 ○鮭 小麦粉 マーガリン ○大根 人参 土生姜 黒潮だし 淡口 濃口 酒 みりん 片栗粉 ○小松菜 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>7 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</p> <p>○卵不使用ロールパン ○鶏肉 じゃが芋 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</p> <p>おにぎり(ちりめんじゃこ) 牛乳</p>
<p>10 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 小松菜の洋風煮 洋風スープ</p> <p>○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</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>11</p> <p>建国記念日</p>	<p>12 ごはん 野菜コロッケ 白菜の煮浸し すまし汁</p> <p>○精白米 ○野菜コロッケ ○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</p> <p>オレンジ寒天 ビスケット 牛乳</p>	<p>13 ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め チンゲン菜の和え物 中華スープ</p> <p>○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○太もやし しめじ 中華料理の素</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>14 ビーフカレーライス フレンチサラダ</p> <p>○精白米 牛肉 じゃが芋 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</p> <p>シュガートースト 牛乳</p>
<p>17 とんとん丼 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ</p> <p>○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</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>18 ごはん さわらの煮付け 白菜の磯辺和え すまし汁</p> <p>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 人参 きざみり 淡口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>お好み焼き 牛乳</p>	<p>19 ごはん 洋風おでん 小松菜のお浸し みそ汁</p> <p>○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 酒 ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</p> <p>お菓子 牛乳</p>	<p>20 ごはん ビーフンの炒め物 根菜煮 洋風スープ</p> <p>○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 キャノーラ油 ○大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○しる菜 コーン プイオン</p> <p>きな粉ドーナツ 牛乳</p>	<p>21 肉うどん ツナサラダ</p> <p>○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</p> <p>お菓子 牛乳</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25 ごはん 厚揚げチャンプル ひじきの和風サラダ みそ汁</p> <p>○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 太もやし 人参 たら 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</p> <p>バナナケーキ 牛乳</p>	<p>26 ごはん 八宝菜 じゃが芋のゆかり和え 中華スープ</p> <p>○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</p> <p>☆お誕生会 かぼちゃまんじゅう 牛乳☆</p>	<p>27 ごはん 白身魚の天ぷら ドレッシングサラダ すまし汁</p> <p>○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○豆腐 わかめ 黒潮だし 淡口 みりん</p> <p>マフィン 牛乳</p>	<p>28 鶏そぼろ丼 野菜三色和え 洋風スープ</p> <p>○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○大根 玉ねぎ プイオン</p> <p>お菓子 牛乳</p>