

☆2月分 給食献立



月	火	水	木	金
<p>朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果があります。朝食は欠かさず食べるようにしましょう。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・アドボ ・ツナあえ ・白玉汁 <p>熱 841kcal た 40.7g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鮭のミートソース焼き ・ひじきの五目煮 ・わかめのみそ汁 <p>熱 802kcal た 39.6g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・えびピラフ ・牛乳 ・コールスローサラダ ・ポトフ ・学級だいふく(豆乳パニラ) <p>熱 867kcal た 24.8g</p>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・牛乳 ・バジルチキン ・ごぼうサラダ ・オニオンミルクスープ <p>熱 967kcal た 38.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚(塩さば) ・磯香あえ ・にらたま汁 <p>熱 802kcal た 39.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かきあげうどん ・牛乳 ・錦糸たまごあえ ・秋田県産りんごゼリー <p>熱 835kcal た 26.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・鱈のマヨネーズ焼き ・ごまあえ ・チンゲン菜のみそ汁 <p>熱 885kcal た 34.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みそそばろ井 ・牛乳 ・白菜ととんぶりのサラダ ・たまごとせりのスープ <p>熱 885kcal た 34.9g</p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ギョウザ ・豚肉ときゃべつの甘みそ炒め ・すまし汁 <p>熱 873kcal た 29.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・洋風ピラフ ・牛乳 ・ツナマカロニサラダ ・肉団子スープ ・チョコプリン <p>熱 957kcal た 27.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・牛乳 ・きくらげサラダ ・かぼちゃ蒸しパン <p>熱 853kcal た 32.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・春巻き ・野菜のナムル ・マーボー豆腐 <p>熱 881kcal た 31.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・牛乳 ・ひじきと枝豆のサラダ ・わかめスープ <p>熱 818kcal た 30.9g</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・牛乳 ・春雨サラダ ・春菊とえのきのスープ <p>熱 857kcal た 30.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ささみのレモン揚げ ・切干大根の煮付け ・白菜のみそ汁 <p>熱 810kcal た 33.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・ちくわのマヨネーズ焼き ・五目きんぴら ・大根のみそ汁 <p>熱 799kcal た 24.5g</p>	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ピタパン ・牛乳 ・ミートパンネ ・野菜スープ <p>熱 875kcal た 37.4g</p>
27	28	<p>節分は一般的に邪気を払い、無病息災を願う行事といわれています。古来より「季節の変わり目は邪気が入りやすい」と考えられ、2月は寒く体調を崩しやすいことから、新年を迎えるにあたり、1年の無病息災を祈る行事として伝わりました。また節分は2月3日というイメージがありますが、2月2日や4日になる年も稀にあり、2021年は、なんと1897年以来124年ぶりに、2月2日が節分でした。</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・牛乳 ・小籠包 ・ささみチョレギサラダ ・ワンタンスープ <p>熱 769kcal た 27.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・ゆで野菜サラダ ・福神漬 <p>熱 911kcal た 31.8g</p>			

毎日使っています。おいしい五城目産の食材！

2月は米・じゃがいも・にんじん・ねぎ・ほうれん草・小松菜・きゃべつ・大根・チンゲン菜・かぼちゃ缶詰・たけのこ水煮・切干大根・福神漬を使用します。寒い冬でも毎日のように地元の食材を使用できるのはとてもありがたいことです。生産者の方々に感謝しながらいただきます！