



# 2月給食たより



毎月19日は  
食育の日！

19日は子ども達と  
食卓を囲んで、家庭で  
食事を楽しみましょう！



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p><b>「豆」には成長期にしたい栄養がたっぷり！</b></p> <p>豆は、日ごろの食生活に不足しがちな栄養を豊富に含んだ食品です。特に給食でもよく登場する「大豆」には「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミンB群」など、成長期のみなさんに積極的に摂ってほしい栄養が豊富に含まれています。苦手な人もいるとは思いますが… <b>健やかな成長のために、しっかり食べてほしい！</b></p> <p><b>大豆に含まれる主な栄養成分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●カルシウム・マグネシウム…丈夫な骨を作る</li> <li>●たんぱく質…体を作るもととなる</li> <li>●ビタミンB群…疲労回復</li> <li>●鉄分…貧血予防</li> <li>●食物繊維…お腹の調を整える</li> </ul> <p><b>2/3は「節分」!</b> 豆まきに加え、豆料理を食べて体の中の鬼(病気など)を追い払いましょう。</p>		<p><b>1(木)</b></p> <p>千切イリチー 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>ツナアンダンスー</p> <p>麦ごはん 鶏のお汁</p>	<p><b>2(金)</b></p> <p>ほうれん草のおかか和え 牛乳</p> <p>節分豆</p> <p>厚揚げのみぞれあんかけ</p> <p>味噌煮込みうどん</p> <p>『節分の日』献立</p>	
<p><b>5(月)</b></p> <p>イワシの味噌煮 牛乳</p> <p>じゃが芋 タシヤー</p> <p>麦ごはん クーリジン</p>	<p><b>6(火)</b></p> <p>ブロッコリー アーモンドサラダ 牛乳</p> <p>チリチーズ ビーンズ</p> <p>コッペパン チキンヌードル スープ</p>	<p><b>7(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>黒糖蒸し ケーキ</p> <p>ほうれん草 スーナー</p> <p>★肉野菜そば (麺・汁)</p> <p>リクエスト大宮6・1</p>	<p><b>8(木)</b></p> <p>手作り オムレツ 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>冬野菜サラダ</p> <p>麦ごはん クラムチャウダー</p> <p>屋部小5-3考案 「パワー 冬をイメージ献立」</p>	<p><b>9(金)</b></p> <p>もずくの ヒラヤーチー 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>デークニ ウサチー</p> <p>クープ ジュシー</p> <p>『トウシヌクルー(旧12/31)』献立</p>
<p><b>12(月)</b></p> <p>『建国記念の日』 振替休日</p> <p>献立名</p> <p>日本地図</p>	<p><b>13(火)</b></p> <p>大豆とアーモンドの 黒糖がらめ 牛乳</p> <p>ほうれん草の ごま和え</p> <p>麦ごはん 豆腐のカレー そばろ煮</p>	<p><b>14(水)</b></p> <p>バレンタインデー クッキー 牛乳</p> <p>スティック チーズ</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>チキンライス</p> <p>安和小5-1考案 「ともチョコ献立」</p>	<p><b>15(木)</b> 欠食：大宮幼</p> <p>サバの塩焼き 牛乳</p> <p>ニラ玉炒め</p> <p>あわごはん 鶏じゃがみそ汁</p>	<p><b>16(金)</b> 欠食：屋部幼</p> <p>うじら豆腐 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>パイパイ イリチー</p> <p>菜ジュシー</p> <p>『ナンカヌスク(旧1/7)』献立</p>
<p><b>19(月)</b></p> <p>フルーツ ミルク杏仁 牛乳</p> <p>バンサンスー</p> <p>あわごはん マーボー白菜</p>	<p><b>20(火)</b></p> <p>白身魚フライ 牛乳</p> <p>ポテト ツナサラダ</p> <p>なかよしパン チキン ストロガノフ</p>	<p><b>21(水)</b> ほうれん草と コーンの おかずケーキ 牛乳</p> <p>かぼちゃと インゲンの ごまマヨ和え</p> <p>豚肉とキャベツの 和風スパゲッティ</p>	<p><b>22(木)</b></p> <p>紅芋大福 牛乳</p> <p>クープ イリチー</p> <p>黒米ごはん 中身汁</p> <p>『トウシビー(十三祝い)』献立</p>	<p><b>23(金)</b></p> <p>天皇誕生日</p> <p>日本国旗</p>
<p><b>26(月)</b></p> <p>もやしの ナムル 牛乳</p> <p>豚じゃがキムチ丼</p> <p>麦ごはん 中華コーン スープ</p>	<p><b>27(火)</b></p> <p>ブロッコリー コーンサラダ 牛乳</p> <p>ポテトの ミートソース煮</p> <p>コッペパン 白菜の クリームスープ</p>	<p><b>28(水)</b> 欠食：安和幼</p> <p>きびなごの からあげ 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>キャベツの ごま和え</p> <p>鶏ひじき 炊き込みごはん</p>	<p><b>29(木)</b> 欠食：屋部幼</p> <p>アーモンドミルク 蒸しケーキ 牛乳</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>麦ごはん ほうれん草 キーマカレー</p>	<p>※なご産(県産)食材※ 2月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉・鶏肉・鶏卵</li> <li>・もずく・紅芋</li> <li>・冬瓜・葉ねぎ・にら</li> <li>・キャベツ・もやし</li> <li>・パイパイ・しめじ</li> <li>・きゅうり・大根</li> <li>・大根葉・ほうれん草</li> <li>・小松菜・からし菜</li> <li>・セロリ・ピーマン</li> <li>・島みかん</li> </ul> <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>