

給食だより 2月



まだまだ寒い日が続きますが、「節分」「立春」と暦の上では春になります。4年生のみなさんは卒業に向けて、在校生のみなさんは進級に向けて最後のしめくくりの時期です。食生活を見直して、体調を整えてがんばりましょう。

栄養を考えて食事を用意しましょう！

自分でご飯を用意する時やお弁当を買う時、コンビニやスーパーでは色々な食品が販売されているので上手に選ぶようにしましょう。

お店で売られているお弁当はおかずの種類も多く、一見栄養のバランスも良さそうに見えます。しかし中にはご飯(主食)の量が多く、おかずは脂質・塩分が多い揚げ物中心で野菜が少ないものもあります。どんなものが入っているかよくチェックしましょう。

コンビニやスーパーなどでお弁当を買う時は・・・

主食 (ごはん・パン・めん類など)	主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)	副菜 (野菜・果物など)
飲み物 汁物 (牛乳・みそ汁・お茶など)		

最初に「主食」になる食品を選び、それにあわせて「主菜」「副菜」になる食品や「飲み物」「汁物」を組み合わせます。



コンビニ弁当をチェック！

お弁当を選ぶ時の注意点

- ご飯(主食)の量が多すぎず、色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳や緑茶などにする。
- デザートを買う時はヨーグルトや果物にする。

予定献立表

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)
	カニピラフ クリームシチュー 花野菜のサラダ キウイフルーツ エネルギー896kcal 蛋白質31.3g 脂質24.6g	<誕生日給食> ほっきめし 肉豆腐 れんこんサラダ ★みそ汁 エネルギー907kcal 蛋白質36.8g 脂質29.4g	もち麦ご飯 酢豚 海藻サラダ ふかひれスープ 節分豆 エネルギー872kcal 蛋白質35.6g 脂質21.6g
	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
★カツ丼 つぼみ菜のからしあえ ★みそ汁 いちご エネルギー926kcal 蛋白質37.4g 脂質28.6g	★チャンポン麺 ★ギョウザ ★スイートポテト エネルギー917kcal 蛋白質41.1g 脂質25.3g	もち麦ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のピーナッツあえ ★かに汁 エネルギー770kcal 蛋白質33.4g 脂質18.6g	麦ご飯 ビーフカレー ★フルーツジュレ エネルギー962kcal 蛋白質26.9g 脂質25.9g
★セルフハンバーガー (パン・ハンバーグ・レタス チーズ・マイティソース) ★フライドポテト ミネストローネースープ エネルギー937kcal 蛋白質36.9g 脂質43.3g	2月9日(木)	2月10日(金)	
2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)
4年自宅学習日 天丼 小松菜のおひたし ★みそ汁 りんご エネルギー835kcal 蛋白質24.4g 脂質21.5g	4年自宅学習日 ハムとコーンのピラフ ポークピカタ 野菜スープ ★チョコケーキ エネルギー973kcal 蛋白質36.9g 脂質33.1g	4年自宅学習日 もち麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き せりと白菜の煮浸し ★みそ汁 ★仙台いちごアイス エネルギー864kcal 蛋白質36.0g 脂質25.6g	4年自宅学習日 もち麦ご飯 ホイコウロウ リヤンバンサンスー エビボールスープ バナナ エネルギー851kcal 蛋白質31.9g 脂質18.9g
4年自宅学習日 もち麦ご飯 ★鶏肉のレモン煮 大根とホタテのサラダ ★みそ汁 デコボン エネルギー869kcal 蛋白質30.9g 脂質25.9g	4年自宅学習日 もち麦ご飯 エビのチリソース バンバンジー チンゲン菜と豆腐のスープ エネルギー835kcal 蛋白質40.6g 脂質19.6g	<卒業お祝い給食> ちらし寿司 ★サイコロステーキ ほうれん草のごまあえ すまし汁 ★お祝いゼリー エネルギー952kcal 蛋白質36.4g 脂質27.7g	4年自宅学習日 スパゲティ ミートソース ブロッコリーサラダ いちご エネルギー958kcal 蛋白質40.1g 脂質30.2g
2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
4年自宅学習日 もち麦ご飯 ★鶏肉のレモン煮 大根とホタテのサラダ ★みそ汁 デコボン エネルギー869kcal 蛋白質30.9g 脂質25.9g	4年自宅学習日 もち麦ご飯 エビのチリソース バンバンジー チンゲン菜と豆腐のスープ エネルギー835kcal 蛋白質40.6g 脂質19.6g	<卒業お祝い給食> ちらし寿司 ★サイコロステーキ ほうれん草のごまあえ すまし汁 ★お祝いゼリー エネルギー952kcal 蛋白質36.4g 脂質27.7g	天皇誕生日 エネルギー958kcal 蛋白質40.1g 脂質30.2g
2月27日(月)	2月28日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※2日の誕生日給食は2月と3月生まれの人にケーキを出します。 2月で今年度の給食は終了となります。 1年間の給食についてふりかえてみましょう！	
4年自宅学習日 もち麦ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 豆もやし中華あえ わかめと春雨のスープ アセロラゼリー エネルギー962kcal 蛋白質33.0g 脂質28.6g	1～3年自宅学習日 4年生 お楽しみ給食 エネルギー962kcal 蛋白質33.0g 脂質28.6g		