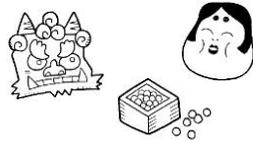


給食だより 2月



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。

食物繊維を毎日しっかりととりましょう！

肥満や生活習慣病を防ぐ
強〜い味方 **食物繊維**

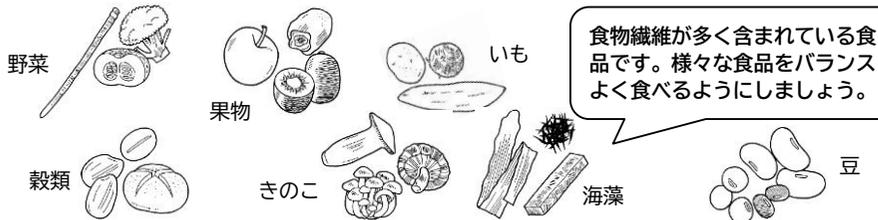
昔は、食物繊維は栄養にならない不要な成分と思われていました。ところが、コレステロールの吸収を助け、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで重要な成分となっています。

< 食物繊維の働き >



もっととりたい食物繊維

食物繊維は体の中で様々な働きをしています。不足しがちな栄養素なので副菜などでたくさんとるようにしましょう。



食物繊維が多く含まれている食品です。様々な食品をバランスよく食べるようにしましょう。



予定献立表

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)
	カレーピラフ クリームシチュー 水菜のサラダ キウイフルーツ	<誕生日給食> もち麦ご飯 酢豚 海藻サラダ 小松菜のピーナッツあえ かに汁	もち麦ご飯 酢豚 海藻サラダ ふかひれスープ 節分豆	たこめし ★鶏大根 ポテトサラダ みそ汁
	エネルギー951kcal 蛋白質34.7g 脂質28.9g	エネルギー758kcal 蛋白質32.1g 脂質18.0g	エネルギー855kcal 蛋白質33.3g 脂質21.3g	エネルギー828kcal 蛋白質35.8g 脂質22.9g
	2月7日(月)	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)
★タンメン ギョウザ キャラメルポテト いちご	ゆかりご飯 エビフライ つぼみ菜のからしあえ ★油揚げのみそ汁	★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) 豆豆サラダ ミネストローネスープ	4年自宅学習日 麦ご飯 ビーフカレー フルーツジュレ	建国記念の日
エネルギー935kcal 蛋白質37.0g 脂質25.9g	エネルギー786kcal 蛋白質29.2g 脂質19.5g	エネルギー954kcal 蛋白質42.1g 脂質41.8g	エネルギー971kcal 蛋白質26.4g 脂質27.1g	
	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)
4年自宅学習日 キャロットライス ★ポークピカタ 野菜スープ チョコドーナツ	4年自宅学習日 親子丼 雪菜の マヨしょうゆあえ 具だくさんの田舎汁 バナナ	4年自宅学習日 もち麦ご飯 鱈のチリソースかけ せりと白菜の煮浸し みそ汁 納豆	4年自宅学習日 もち麦ご飯 ★豚肉のみそ焼き 海の幸サラダ きりたんぼ鍋風煮 りんご	4年自宅学習日 もち麦ご飯 ★豚肉のしょうが炒め おからいり みそ汁 デコボン
エネルギー987kcal 蛋白質37.3g 脂質34.3g	エネルギー896kcal 蛋白質33.9g 脂質27.2g	エネルギー851kcal 蛋白質36.2g 脂質21.6g	エネルギー951kcal 蛋白質40.4g 脂質27.5g	エネルギー835kcal 蛋白質34.0g 脂質21.6g
	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)
4年自宅学習日 ケチャップライス 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のクリームスープ	<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	天皇誕生日	4年自宅学習日 スパゲティ ミートソース えびとブロッコリーのサラダ いちご	4年自宅学習日 ホイコウロウ丼 肉団子の甘酢あんかけ わかめと豆腐のスープ
エネルギー990kcal 蛋白質39.1g 脂質36.2g	エネルギー921kcal 蛋白質34.4g 脂質25.4g		エネルギー937kcal 蛋白質40.6g 脂質27.9g	エネルギー871kcal 蛋白質30.5g 脂質28.8g
	2月28日(月)	※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。		
1~3年自宅学習日	4年生 お楽しみ給食 			