

給食だより2月



令和6年1月30日
旭川市立東五条小学校

		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	木	ごはん	牛乳	かきたま汁・切り干し大根の炒め煮・節分豆	
2	金	ソフトフランスパン	牛乳	シーフードクリーム煮・野菜コロッケ・キャベツテ・イチゴジャム・パックリース	
5	月	麦ごはん	牛乳	カレー・福神漬け・フルーツあわせ	
6	火	麦入りわかめごはん	牛乳	鶏ちゃんこ汁・和風きんぴら包み焼き	
7	水	ごはん	牛乳	炒り豆腐・いわし生姜煮	
8	木	ごはん	牛乳	そばろ煮・からしあえ	
9	金	米粉小コッパン	牛乳	焼きそば・春巻き・枝豆	
12	月	建国記念日の振替休日			
13	火	ごはん	牛乳	豚肉と芋の生姜煮・おひたし	
14	水	米粉丸コッパン 切り込みパン	牛乳	エビボールスープ・チキンカツ・温野菜(ソースあえ)	
15	木	ごはん	牛乳	板麩入りすきやき・にしんおろし煮	
16	金	小ごはん	牛乳	しっぽくうどん・イカリングフライ(2個)・バナナ	
19	月	ごはん	牛乳	チキンカレー・福神漬け・二色フルーツ	
20	火	ごはん	牛乳	豆腐チゲ・もやしのだんご	
21	水	揚げパン	牛乳	鶏肉と野菜のスープ・オムレツ(ホリソウ)	
22	木	ごはん	牛乳	けんちん汁・春雨のごま炒め	
23	金	天皇誕生日			
26	月	ごはん	牛乳	八宝菜・コーン焼売(2個)	
27	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁・豚肉のカラフルソテー	
28	水	米粉バターパン	牛乳	スノーホワイトシチュー・柱フライ・ブロッコリー-中華ドレッシング	
29	木	ごはん	牛乳	豆腐と豚肉のみそ炒め・切り干し大根と海藻の和え物・パナ	

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



食べものと健康について考えよう



気温が下がって、空気が乾燥してくるとかぜなどのウイルスが喜んで活動をするため、かぜをひきやすくなります。食事・睡眠・運動をしてかぜの予防をしましょう！

すききらいしている
と・・・



病気に
かかり
やすくなる



ほねが
よわ
弱くなる



イライラする



ちから
で
力が
出ない
つか
疲れやすい



青森県むつ市

「ホタテ」



12月に森町の『ホタテ』が出ました。2月は、青森県むつ市の『ホタテ』が届きました。2日(金)「シーフードクリーム煮」に入っています。

エビもイカも入っていますが、「ホタテ」とわかるので、味わって食べてください。