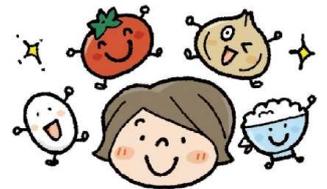


給食だより 2月

永山西小学校

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



好ききらいをしないで
いろいろなものを
食べましょう

普通の食生活を
ふりかえって
みよう

できた

できない

※今月は6年生が家庭科の授業で作成した献立が入っています。2月に給食室前に掲示します。お楽しみに～

月	火	水	木	金
《3》 ごはん 牛乳 米粉のキーマカレー 福神漬け スライスパン	《4》 米粉小コッパン 牛乳 焼きそば 春巻き 枝豆	《5》 ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の照り煮 もやしのナムル	《6》 ソフトフランスパン 牛乳 クリーム煮（あさり） ソフトサラミ キャベツソテー	《7》 ごはん 牛乳 みそ汁 タラザンギ 大豆ふりかけ
《10》 わかめごはん 牛乳 五目汁 おひたし	《11》 建国記念日	《12》 ごはん 牛乳 チーズビビンバ 大根スープ	《13》 揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ オムレツ（ほうれんそう）	《14》 ごはん 牛乳 八宝菜 コーンシューマイ
《17》 ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬け 二色フルーツ	《18》 小ごはん 牛乳 きざみきつねうどん 揚げカニシューマイ バナナ	《19》 ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 にしんおろし煮	《20》 米粉バターパン 牛乳 ミネストローネ チーズポテト	《21》 ごはん 牛乳 豚肉といもの生姜煮 切り干し大根と海藻の和え物
《24》 振替休日	《25》 ごはん 牛乳 けんちん汁 コロケ	《26》 減塩給食 ごはん 牛乳 真だくさん豆腐とん汁 さば生姜煮 オレンジ	《27》 米粉丸コッパン切り込みパン 牛乳 チャウダー（ほたて） 白身サクサクフライ 温野菜ソース和え	《28》 ごはん 牛乳 そぼろ煮 春雨サラダ

*** ごはんと大豆はとっても仲よし！ ***

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはん大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

