



2023年2月

きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表



食事と健康とのかかわりについて知ろう



【教室掲示用】

出典:食育フォーラム2022・2023. 2(健学社)
新食育ブック① (少年写真新聞社)

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>大豆</p>		<p>1日【★アイルランド料理】</p> <p>パン レーズンクリーム ★アイリッシュシチュー ブロッコリーのマヨサラダ ミニももゼリー</p>	<p>2日</p> <p>ごはん いわし生姜煮 ごもくきんぴら なめこのみそ汁</p>	<p>3日【節分】</p> <p>県産ひじきごはん くじらの一口カツ 節分りんかけ豆 けんちん汁 ◆ブックランチ◆「鬼遊び 蘭の子守唄」</p>
6日	7日	8日【9日:ふぐの日】	9日	10日
<p>ごはん タラの薬味たれかけ キャベツのこぶあえ 【5の3】TTMS伝説豚汁</p>	<p>ごはん シューマイ もやしのマヨネーズいため マーボーじゃがいも</p>	<p>小パン 黒豆きなこクリーム ふぐぞうすい ひじきと冬野菜のあえもの プルーン入りヨーグルト</p>	<p>わかめごはん 煮込みおでん 豚肉とキャベツのみそいため</p>	<p>ごはん すこやかふりかけ 帯広肉じゃが 豆乳入りみそ汁</p>
13日【14日:バレンタインデー】	14日	15日	16日	17日
<p>パン ♥ダブルチョコ 豆腐のミートローフ ゆでブロッコリー 麦のスープ</p>	<p>大根かけごはん こぎつねうどん汁 ミニりんごゼリー</p>	<p>パン りんごジャム お豆入りミートスパゲティ チーズサラダ</p>	<p>ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根のソースいため 【5の1】愛のみそ汁</p>	<p>麦ごはん バターチキンカレー じゃがいものサラダ 豆乳パンナコッタいちご</p>
20日 ★秋田県の郷土料理	21日	22日	23日	24日
<p>ごはん 小いわしの梅の香揚げ 大根の酢のもの ★きりたんぼ鍋</p>	<p>セルフチャーハン とんこつラーメン トッピングもやし</p>	<p>パン いちごジャム ハンバーグ ホワイトソースかけ コーンスープ</p>	<p>天皇誕生日</p>	<p>すき焼き丼 さといのみそ汁</p>
27日	28日【★6の3考案献立】	<p>雨水 うすい</p> <p>二十四節気</p> <p>今年は2月19日(日)</p>		<p>とりすぎ注意! 糖分・脂質・塩分</p> <p>どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。</p>
<p>黒糖パン スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ チーズキャンディ</p>	<p>★えだ豆ごはん ★肉じゃが ★春雨の中華サラダ 【テーマ】彩りのよい給食を食べよう!</p>			