

2 月の予定献立

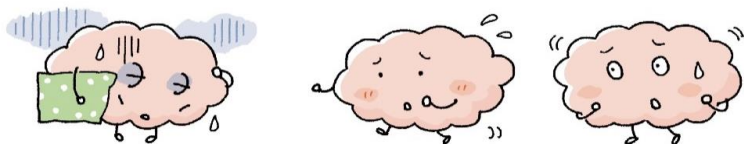


※都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	3 振替休業日 	4 ご飯 厚揚げの そばろあんかけ コーン入りひたし 根菜のごまみそ汁	5 白菜たっぷり麻婆丼 切り干し大根の ごまドレあえ	6 ご飯 赤魚の西京焼き 大豆の磯煮 なめこのかき玉汁	7 ご飯 車麩の揚げ煮 たくあんあえ スタミナ豚汁
	8(土) ほうれん草の キーマカレー 果物の ヨーグルトあえ	9(日) 町スキー大会(給食なし) 10(月) 振替休業日 11(火) 建国記念の日	12 ご飯 鶏肉の柿の種フライ ごまあえ じゃがいものみそ汁	13 ご飯 カップ納豆 春雨のカレマヨあえ 大根のみそ煮込み	14 ツナコーンピラフ ひじきのマリネ ABCスープ チョコドーナツ
こんだて	17 ハヤシライス 海藻サラダ	18 ご飯 棒餃子 白菜の中華炒め かき玉コーンスープ	19 ご飯 ごろっと大豆コロッケ 大豆もやしの しょうゆフレンチ クリーミー豆乳スープ	20 ご飯 さばのみそ煮 いそ香あえ 沢煮椀	21 全校スキー教室 (給食なし)
	24 振替休日	25 豚肉のうま煮丼 ひじきの彩りあえ デコポン	26 ご飯 メバルの キャロットソース焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁	27 ご飯 照り焼きチキン フレンチサラダ マカロニの クリーム煮	28 ご飯 レバーとポテトの ケチャップがらめ 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。



絵本とコラボ給食

今月の絵本は...

おいなる だいちぞく

