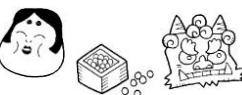


# 給食だより 2月号



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。

## 栄養を考えて食事を用意しましょう！

自分でご飯を用意する時やお弁当を買う時、コンビニやスーパーでは色々な食品が販売されているので上手に選ぶようにしましょう。

お店で売られているお弁当はおかずの種類も多く、一見栄養のバランスも良さそうに見えます。しかし中にはご飯（主食）の量が多く、おかずは脂質・塩分が多い揚げ物中心で野菜が少ないものもあります。どんなものが入っているかよくチェックしましょう。

コンビニやスーパーなどでお弁当を買う時は・・・

主食

(ごはん・パン・めん類など)

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜

(野菜・果物など)

飲み物

汁物

(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に「主食」になる食品を選び、それにあわせて「主菜」「副菜」「飲み物」「汁物」を組み合わせます。



### お弁当を選ぶ時のポイント

- ご飯（主食）の量が多すぎず、色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳や緑茶などにする。
- デザートを買う時はヨーグルトや果物にする。

## 予定献立表

2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
麦ご飯 ビーフカレー 大根サラダ いちご	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のおかかあえ きのこのうすくず汁 福豆(メイプルピーンズ)	★みそラーメン シウマイ フルーツジュレ	ご飯 鶏肉のねぎ塩ダレ ★ごぼうサラダ みそけんちん汁	ビビンバ丼 豆腐スープ ヨーグルト
エネルギー-865kcal 蛋白質25.2g 脂質25.2g	エネルギー-795kcal 蛋白質33.6g 脂質19.1g	エネルギー-862kcal 蛋白質32.1g 脂質28.1g	エネルギー-817kcal 蛋白質29.4g 脂質24.1g	エネルギー-840kcal 蛋白質31.5g 脂質24.4g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
ご飯 ★豚肉のマスタード焼き カラフルサラダ ミネストローネスープ ★ミルメークコーヒー	4年自宅学習日 他人丼 つぼみ菜のからしあえ みそ汁 バナナ	建国記念の日 	4年自宅学習日 ご飯 鰯のチリソースかけ れんこんサラダ みそ汁	4年自宅学習日 ご飯 カレーピラフ マセドアンサラダ 肉団子スープ チョコプリン
エネルギー-902kcal 蛋白質29.8g 脂質24.4g	エネルギー-853kcal 蛋白質32.4g 脂質22.6g		エネルギー-831kcal 蛋白質25.1g 脂質26.0g	エネルギー-892kcal 蛋白質23.2g 脂質29.5g
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
4年自宅学習日 ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	あんかけ焼きそば 水菜のサラダ 二色ゼリー	4年自宅学習日 冬の混ぜご飯 あじのカレー しょうゆ焼き 豆豆サラダ みそ汁	4年自宅学習日 ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごまあえ 油ふのみそ汁	4年自宅学習日 ご飯 ブルコギ丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ りんごゼリー
エネルギー-906kcal 蛋白質29.8g 脂質27.5g	エネルギー-814kcal 蛋白質28.4g 脂質30.6g	エネルギー-806kcal 蛋白質36.3g 脂質22.3g	エネルギー-818kcal 蛋白質31.2g 脂質22.0g	エネルギー-823kcal 蛋白質25.8g 脂質21.5g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
振替休日 	4年自宅学習日 キャロットライス クラムチャウダー グリーンサラダ	4年自宅学習日 ご飯 メンチカツ 野菜のそぼろ煮 みそ汁	4年自宅学習日 ホイコウロウ丼 ツナポテトサラダ わかめスープ オレンジ	バターコーンライス サイコロステーキ シーザーサラダ かぶと卵のスープ いちご
	エネルギー-863kcal 蛋白質29.3g 脂質25.8g	エネルギー-870kcal 蛋白質26.0g 脂質24.3g	エネルギー-851kcal 蛋白質24.2g 脂質28.2g	エネルギー-898kcal 蛋白質31.0g 脂質32.7g
<p>※牛乳は毎日付きます。</p> <p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>※★マークは4年生の「リクエストメニュー」です。</p>				
節分 豆知識		 <p>「節分」とは「節わり」ともいい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では寒い冬から暖かい春になる「立春」の前日の節分が特に大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。</p>		