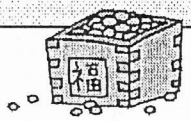
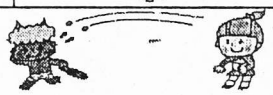
『はやね　はやおき　あさごはん』で元気な　おそわっ子



2月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。（単位：キロカロリー）

月	火	水	木	金
福を呼ぶ豆まき 節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調 不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。鬼をやっつけるために使われるのが、大豆です。大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いため、必ず炒った豆が使われます。			1　684 大豆わかめごはん ポタージュスープ ドレッシングサラダ	2　621 ごはん じゃがいものみそ汁 いわしの梅肉 煮 ごまあえ・節分 豆 節分にちなんだ献立
5　602 福井県産ふくこむぎパン パンプキンポタージュ ごぼうサラダ ミルメーク	6　643 ごはん きのこ汁 卵焼き おかかあえ	 7　677 青大豆入り菜めし 野菜のうま味たっぷりみそ汁 里芋とさわらのふんわり揚げ （野菜あんかけ） しあわせ元気給食（和食）	8　677 ごはん えのき汁 鶏肉のからあげ ちゃつ 三重県のふるさと給食	9 スキー教室
12 休日 	13　613 ゆかりごはん 玉ねぎのみそ汁 コロッケ つぼ漬けあえ	14　609 ごはん 春雨スープ 白身魚のカレー揚げ うららのドレッシングサラダ	15　658 ごはん あごだしのみそ汁 鶏肉のてりやき うの花 島根県のふるさと給食	16　608 ハンバーガー （ハンバーグ・ボイル野菜） クリームシチュー ヨーグルト
19　728 ごはん 冬の白いミネストローネ 鯖の豚肉包み焼き ブロッコリー・キャロットゼリー しあわせ元気給食（洋食）	20　754 五目ごはん わかめ汁 もやしのごま酢あえ いり煮干し	21　625 ごはん 豚肉と大根の中華煮 しゅうまい おはづけ	22　635 どんどろけめし すまし汁 肉 団子 塩もみ 鳥取県ふるさと給食	23　702 カレーうどん 大根サラダ いよかん
26　700 ごはん 車麸の卵とじ 玉ねぎのサラダ りんご 石川県のふるさと給食	27　618 ピラフ コンソメスープ ナムル	28　832 ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	**ふるさとを味わおう！** 今月は2月7日の「ふるさとの日」にちなんで、今年度新しく開発された「しあわせ元気給食」や他県の「ふるさと給食」を味わってもらいます！！	

※毎日、牛乳が1本（200mL）つきます。
※献立の変更をする場合があります。

寒いですが、給食の牛乳を残さず飲みましょう。

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB^2などの栄養素を含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっているのです。