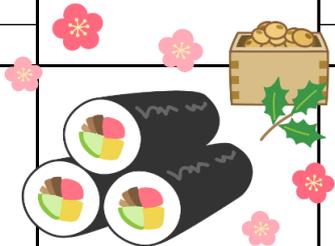


2月献立表

			1(木) (卒業予定者家庭学習)	2(金)
			・豚丼 ・ピーマンのじゃこ和え ・みそ汁	・フライドチキン ・枝豆サラダ ・白飯 ・みそ汁
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
・酢豚 ・小松菜と白菜のピリ辛和え ・白飯 ・スープ	・肉うどん ・ちくわの磯辺揚げ ・白玉の黒蜜がけ ★のりの日	・白身魚とじゃが芋のバター焼き ・コールスローサラダ ・白飯 ・スープ	・チャーハン ・焼きぎょうざ ・スープ	・すき焼き煮 ・ほうれん草のごまあえ ・白飯 ・みそ汁
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
建国記念日振替休日				
	・醤油ラーメン ・コロッケ ・バナナ	・さばの塩焼き ・キャベツの昆布和え ・白飯 豚汁	・和風ハンバーグ ・生揚げと根菜のきんぴら ・白飯 ・みそ汁	・ポークカレー ・小松菜のサラダ ・牛乳寒天 ★寒天の日
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
			後期期末考査①(給食1回)	天皇誕生日
・豚肉となすの炒め物 ・揚げ豆腐の野菜あんかけ ・白飯 ・みそ汁	・スパゲティナポリタン ・れんこんとブロッコリーのサラダ ・りんごのコンポート	・とり天 ・切り干し大根の炒め煮 ・白飯 ・さつま汁	・肉味噌おでん ・小松菜のツナ和え ・わかめごはん ・すまし汁	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	3/1(金)
後期期末考査②(給食1回)	後期期末考査③(給食1回)	後期期末考査④(給食1回)	卒業式予行(給食1回)	卒業式
・ポテトオムレツ ・ほうれん草のソテー ・ミネストローネ風雑炊	・あんかけ焼きそば ・ほうれん草の黒ごまナムル ・フルーツヨーグルト	・チキンカツ ・さつまいもの甘辛煮 ・白飯 ・みそ汁	・ツナピラフ ・きのこのグラムチャウダー ・チキンサラダ ・オレンジゼリー	・紅白もち 

★牛乳は毎日つきます

～チョコレート効果～

チョコレートの主成分は「カカオ」。カカオには、カカオポリフェノール、カカオプロテイン、食物繊維、鉄分など栄養素がたくさん含まれています。肌トラブルや便秘、貧血の予防、整腸など様々な効果が期待できます。しかし、脂肪や糖分も多いので、量を決めて、食べるのがポイントです。

～2月の旬～

- ・野菜：白菜、キャベツ、カリフラワー、水菜、ごぼう、小松菜、春菊、大根など
- ・果物：いよかん、国産キウイフルーツ、国産オレンジなど
- ・魚：鱈、鯖、ぶり、さわら、わかさぎなど

