

2 月 献 立 表

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
送別ボウリング大会	(卒業予定者家庭学習)			
・ 節分手巻きずし ・ 呉汁 ・ さといものそぼろ煮 	・ かしわうどん ・ かぼちゃもち ・ りんご(1/4)	・ 鮭の包み焼き ・ ひじきのごまマヨサラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ 味噌カツ丼 ・ 切り干し大根の青のり和え ・ すまし汁 ☆海苔の日	・ ポテトオムレツ ・ 小松菜のソテー ・ 白飯 ・ クリームスープ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	建国記念の日			
・ 豚丼 ・ キャベツのしょうが和え ・ みそ汁 ☆豚丼の日		・ たらのフライ ・ ミニトマト(1個) ・ こんにゃくきんぴら ・ 白飯 ・ さつまいもの具だくさん汁	・ ヤンニョムチキン ・ 春雨とわかめのサラダ ・ 白飯 ・ スープ	・ 揚げ豆腐の野菜あんかけ ・ チンゲン菜の炒め物 ・ 白飯 ・ 根菜汁
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
				期末考査①(給食1回)
・ 和風ハンバーグ ・ ブロッコリーのサラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ 煮干しラーメン(しょうゆ) ・ 焼きぎょうざ(3個) ・ 国産オレンジ(1/4)	・ わかさぎのチーズ揚げ ・ 長いものソテー ・ 白飯 ・ スープ	・ ツナピラフ ・ から揚げサラダ ・ スープ	・ すきやき風煮 ・ 白菜のおひたし ・ 白飯 ・ みそ汁
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
天皇誕生日振替休日	期末考査②(給食1回)	期末考査③(給食1回)	期末考査④(給食1回)	卒業式予行同窓会入会式
	・ カレースープスパゲッティ ・ 水菜のサラダ ・ キウイフルーツ(1/2)	・ ぶり大根 ・ いんげんの炒めもの ・ 白飯 ・ みそ汁	・ ビビンバ丼 ・ 小松菜と厚揚げの煮浸し ・ スープ	・ 鶏肉のピカタ ・ コールスローサラダ ・ 白飯 ・ スープ
				3/1(土)
				卒業式
				・ 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

