

令和6年度

Dコース



2月献立表



給食目標

—好き嫌いせず感謝して食べよう—

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
節分メニュー 牛乳 節分豆 人参しりしり 鯛のかば焼き丼 麦ご飯(小) すまし汁	 牛乳 牛乳用大豆のコロコロ煮 キャラメル粉末 そぼろご飯(ご飯(小)) のっぺい汁	 牛乳 煮込みハンバーグ ボイル野菜 ご飯(小) クリームスープ	 牛乳 ホキのみぞれかけ ひじきふりかけ 麦ご飯(小) さつま汁	 牛乳 マヨネーズタイプドレッシング チキンカツ ご飯(小) コーン卵スープ
10日	11日	12日	13日	14日
 牛乳 ししゃものから揚げ フルーツミックス のり佃煮 ご飯(極小) 焼きそば	建国記念の日 	 牛乳 金時豆のかき揚げ 福神漬 ご飯(小) ちゃんこ	 牛乳 野菜ソテー いよかん ご飯(小) ピンズシチュー	 牛乳 ケチャップ(チューブ) チョコドーナツ ツナコーンライス 平つくね焼き 麦ご飯(小) 野菜スープ
17日	18日	19日	20日	21日
 牛乳 魚ふりかけ 焼き棒ぎょうざ ご飯(小) 八宝菜	食育の日メニュー 牛乳 れんこんのきんぴら 鱈の竜田揚げ ご飯(小) ばち汁	学年末テストのため 給食はありません	学年末テストのため 給食はありません	 牛乳 キャベツのゆず和え 菜飯 高野の含め煮
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	 牛乳 ヨーグルト 鯨の変わりみそ和え ご飯(小) 玄米スープ	 牛乳 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ ご飯(小) 含め煮	 牛乳 ちくわの磯部揚げ 味付けのり さつま芋の天ぷら ご飯(小) すき焼き	 牛乳 チーズ インディアンキャベツ かつめし(ご飯(小)) わかめのみそ汁



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆の栄養素

