

令和6年度

E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 小 人参しりしり 鰯のかば焼き丼 大 すまし汁 麦ご飯(小)	 牛乳 小 白菜と水菜の煮びたし 鶏肉のスタミナ焼き 大 豚汁 ご飯(小)	 牛乳 金時豆のかき揚げ 福神漬け 大 ちゃんこ ご飯(小)	 牛乳 小 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ 大 含め煮 麦ご飯(小)	 牛乳 マヨネーズタイプドレッシング 小 ブロッコリーサラダ チキンカツ 大 コーン卵スープ ご飯(小)
10日	11日 建国記念の日	12日	13日	14日
 牛乳 小 フルーツ ミックス ししゃものから揚げ のり佃煮 ご飯(極小) 焼きそば		 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) 大 すき焼き	 牛乳 小 ホキのみぞれかけ ひじきふりかけ 大 さつま汁 ご飯(小)	 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) 大 野菜スープ
17日	18日 食育の日メニュー	19日	20日	21日
 牛乳 小 野菜ソテー いよかん 大 ピンズシチュー ご飯(小)	 牛乳 小 れんこんのきんぴら 鱈の竜田揚げ 大 ばち汁 ご飯(小)	 牛乳 小 りんご 焼き棒ぎょうざ 大 八宝菜 魚ふりかけ 大 八宝菜 ご飯(小)	 牛乳 小 春雨の酢の物 わかさぎのから揚げ 大 テンジャンチゲ ご飯(小)	 牛乳 小 キャベツのゆず香和え 菜飯 大 高野の含め煮
24日 振替休日	25日	26日	27日	28日
	 牛乳 煮込みハンバーグ ボイル野菜 ご飯(小) 大 クリームスープ	 牛乳 ヨーグルト 鯨の変わりみそ和え ご飯(小) 大 玄米スープ	 牛乳 牛乳用大豆のコロコロ煮 キャラメル粉末 大 のっぺい汁 そばご飯(ご飯(小))	 牛乳 チーズ インディアンキャベツ かつめし(ご飯(小)) 大 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

