



# 2月 よていこんだてひょう



|      |            |
|------|------------|
| 食品群  | 体内でのたらしき   |
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる  |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

|  |  |   |  |   |  |                               |
|--|--|---|--|---|--|-------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て   | 3(月) グランパス応援献立<br>●グランパスカラー●の<br>アセロラポンチ<br>ごはん チキンカレー   | 4(火) ナンカヌスク献立<br>ウムクジてんがら<br>ナーजूシー ヌンクーグワー   | 5(水)<br>おやこどん(ぐ)<br>ごはん じゃがいものみそしる   | 6(木) ♥リクエスト<br>ベビーチーズ<br>いんげんソテー<br>こくとうパン<br>♥きなこあげパン(中3のみ) ABCスープ | 7(金)<br>イクフライ<br>ごはん だいこんのそぼろに                                   |                               |
|  | あか ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ  | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チキアギ あつあげ   | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かまぼこ たまご   | ぎゅうにゅう だつしふんにゅう きなこ ベーコン とりにく ウインナー チーズ                             | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいず かまぼこ あつあげ いか                                 |                               |
|  | き こめ じゃがいも だいず油 こむぎこ さとう   | こめ むぎ だいず油 さとう べいこも マッシュポテト でんぶん  | こめ じゃがいも だいず油 さとう  | こむぎこ だいず油 さとう こくとう アーモンド マカロニ じゃがいも                                 | こめ さとう だいず油 こむぎこ ぼんこ   |                               |
| みどり にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン グリンピース にんにく パイン みかん もも アセロラ りんご さとうきび | にんじん よもぎ キャベツ こまつな さとうきび からしな だいこん しいたけ  | にんじん しめじ こまつな たまねぎ キャベツ きくらげ グリンピース にんにく  | たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト にんにく いんげん にんにくのめ コーン  | こんにやく にんじん だいこん えだまめ こまつな   |  |                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て   | 10(月)<br>なつとう<br>ひじきいため<br>ごはん かきたまじる  | 11(火) けんこくきねんび<br>2月3日(月)は<br>名古屋グランパス<br>がんばれ! こんだ<br>てだよ!<br>グランパスカラーの<br>レッドをアセロラで、<br>イエローをパインや<br>みかんでイメージした<br>フルーツポンチです。 | 12(水)<br>あつあげのいために<br>ごはん はるさめスープ  | 13(木) ♥リクエスト<br>♥ラーメン(ぐ)<br>にくまん<br>ちゅうかめん ♥みそラーメン(しる)              | 14(金) チョコプリン(中3のみ)<br>コロケ<br>ごはん すきやきふうに                         |                               |
|  | あか ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ぶたにく ひじき ちくわ なつとう   | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ   | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ  | ぎゅうにゅう なたと わかめ みそ ぶたにく とりにく   | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく とうにゅう                                       |                               |
|  | き こめ でんぶん だいず油 さとう ごま油   | こめ はるさめ だいず油 ごま油  | こめ はるさめ だいず油 ごま油   | こむぎこ ごま油 ごま さとう でんぶん だいず油   | こめ だいず油 さとう じゃがいも マッシュポテト ぼんこ こむぎこ でんぶん                          |                               |
| みどり こまつな ねぎ えのき にんじん こんにやく キャベツ                              | しいたけ こまつな にんじん キャベツ いんげん たまねぎ しょうが   | しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たけのこ コーン たまねぎ ねぎ  | こんにやく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ねぎ にんにく  |   |  |                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て   | 17(月)<br>チキンのトマトに<br>ごはん ちゅうかスープ   | 18(火)<br>パインゼリー<br>えだまめととうふの<br>ミンチカツ<br>キムタクごはん  | 19(水)<br>そぼろどん(ぐ)<br>ごはん わかめスープ  | 20(木) リゅうきゅうりょうりのひ<br>やさいチャンプルー<br>てづくりふりかけ<br>ごはん イナムドゥチ           | 21(金)<br>ポークしゅうまい<br>ごはん マーボナス                                   |                               |
|  | あか ぎゅうにゅう ベーコン とりにく  | ぎゅうにゅう とりにく チキアギ とうふ  | ぎゅうにゅう ちくわ とうふ わかめ ぶたにく だいず  | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とうふ ツナ ひじき かつおぶし                                | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー とうふ みそ とりにく                                |                               |
|  | き こめ でんぶん じゃがいも だいず油 さとう ぼんこ ごま油 ラード   | こめ おおむぎ だいず油 ごま油 ごま さとう ぼんこ でんぶん 水あめ  | こめ だいず油 さとう  | こめ だいず油 水あめ さとう ごま  | こめ だいず油 ごま油 さとう でんぶん ぼんこ こむぎこ                                    |                               |
| みどり たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン ピーマン マッシュルーム トマト にんにく いら            | にんにく にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ はくさい だいこん えだまめ パイン シークワーサー しょうが さとうきび  | もやし えのき ねぎ しょうが にんじん こまつな いんげん コーン えだまめ   | こんにやく しいたけ にんじん もやし キャベツ からしな にんにく あかじそ  | なす にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく スッキーニ                                     |  |                               |
| こ<br>ん<br>だ<br>て   | 24(月) てんのうたんじょうび<br>ふりかけえきゅじつ<br>2月4日(火)は、旧暦1月7<br>日で、ナンカヌスクとってナー<br>जूシー(沖縄風七草)を食<br>べます。<br>本土では春の七草を食<br>べま | 25(火) ♥リクエスト<br>♥ももタルト(中3のみ)<br>ごもくかまぼこ<br>ごはん ぶたにくとしらたきいため   | 26(水) ♥リクエスト<br>♥シークワーサーソルバ<br>(小6. 中3のみ)<br>スティックチーズ<br>♥ドライカレー(ぐ)<br>♥ナン オニオンスープ | 27(木)<br>カールフィッシュ(中3のみ)<br>カップもずく<br>クワアजूシー はるまき                   | 28(金)<br>てづくりちんすこう(中3のみ)<br>にくだんご<br>ごはん デークニーンブシー<br>(だいこんのみそに) |                               |
|  | あか すが、四季の変化がはっきりして<br>いない沖縄では、沖縄でとれる<br>季節の野菜や野草を使います。   | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ とうにゅう  | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ チーズ                                   | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ チーズ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ もずく かたくちいわし                           | ぎゅうにゅう ぶたにく チキアギ あつあげ みそ とりにく |
|  | き こめ だいず油 さとう でんぶん こめ 水あめ  | こめ だいず油 さとう でんぶん こめ 水あめ   | こむぎこ でんぶん だいず油 さとう 水あめ   | こめ だいず油 こむぎこ さとう でんぶん こめ 水あめ  | こめ だいず油 さとう でんぶん こむぎこ ぼんこ ごま ラード                                 |                               |
| みどり こんにやく にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ にんにく キャベツ コーン えだまめ もも       | たまねぎ にんじん フロccoli ピーマン コーン にんにく シークワーサー  | にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ さとうきび しょうが   | だいこん にんじん こんにやく えだまめ いんげん たまねぎ しょうが  |   |  |                               |

## 手洗い・うがいで風邪を予防しよう!

### ★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡をきれいに流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。

### ★うがいの方法

- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」で口の奥をゆすぎ、水を吐き出す(2~3回繰り返す)。

### ♡おいしい給食 リクエスト

中3・小6年のクラスから募集したリクエストは予算や栄養面を考慮ながら9月から給食に取り入れています。どの学校からのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするのでお楽しみに!(献立表には♡でお知らせしています)



### アレルギー物質を含む食品の表示について

料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。