



# こんだてひょう

立春を迎え、暦の上では春といってもまだまだ寒さの厳しい日が続きます。  
風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時期ですので、体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食				1 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ オニオンスープ	2 手作り恵方巻 豚汁 果物	3 他人煮 味噌マヨ和え 果物
おやつ				牛乳 胡麻団子	牛乳 かりんとう	牛乳 お菓子
昼食	5 甘辛ソースの唐揚げ 卵サラダ 葱とひき肉の ワンタン風スープ	6 魚の味噌焼き ひじきのハリハリ 和風サラダ 大根のかきたま汁	7 回鍋肉 三色ナムル 果物	8 <b>☆お誕生会☆</b> ベーコンピラフ 豆乳マカロニグラタン ブロッコリーサラダ わかめスープ・果物	9 鯖のミルク味噌煮 和風サラダ もずくスープ	10 大根のそぼろ煮 ゴマドレサラダ 味付け海苔
おやつ	牛乳 果物	牛乳 ポップコーン	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 りんごケーキ	牛乳 小松菜千歳千千ミ	牛乳 お菓子
昼食	12 <b>振替休日</b> 	13 竹輪のかぼ焼き ほうれん草の 塩昆布和え けんちん汁	14 バレンタインシチュー コールスロー 果物	15 照り焼きハンバーグ フレーク和え ごぼうのポタージュ	16 肉うどん 野菜の海苔酢和え 果物	17 中華風炒り豆腐 三色酢の物 果物
おやつ		牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 チョコレートケーキ	牛乳 小松菜とほうろ甘辛おにぎり	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
昼食	19 魚の野菜マヨ焼き 切干大根の変わり和え 味噌汁	20 味噌ラーメン しらす入り酢の物 果物	21 フィッシュマヨ 大根サラダ 白菜スープ	22 ひき肉カレー ヨーグルト和え ゆで卵	23 <b>天皇誕生日</b> 	24 鶏じゃが 胡麻酢和え 果物
おやつ	牛乳 肉まん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 果物	牛乳 黒糖蒸しパン		牛乳 お菓子
昼食	26 いものかき揚げ あらめの炒め煮 豆乳味噌汁	27 魚の煮つけ 水菜とえのきの マヨ和え 村雲汁	28 ミートスパゲティ マセドアンサラダ 果物	29 チキン南蛮 ほうれん草と コーンのソテー ペイザンヌスープ		
おやつ	牛乳 果物	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 フルーツヨーグルト		



## 節分の行事食

節分の日に食べると縁起がいいとされている太巻き(巻き寿司)を恵方巻といいます。  
その年の恵方(2024年は東北東)に向かって願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。恵方巻に入っている7種類の具材は、それぞれ「長生きできますように」「いいことがありますように」という意味がこめられています。  
給食でも子供たちと恵方巻を作って食べます。



## 大豆のおはなし

大豆は畑の肉といわれるように良質なたんぱく質が多く含まれます。しかもそのたんぱく質は体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれます。毎日の食事に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

## お知らせ

☆☆お誕生会は**8日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、  
**コップとお箸の日**です。  
お弁当は要りません。

