

令和2年 2月 給食カレンダー【中学校版】

2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 とり肉のレモンじょうゆ焼き ツナとひじきの炒め煮 厚揚げと野菜のみそ汁 豆乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ビーフの肉じゃが コロッケ 五目金平 大根と豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 いわしフライ ぶた肉といんげんの炒め物 じゃが芋とわかめのみそ汁 節分豆 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ほうれん草オムレツ のきのソースがけ コーンソテー 米粉のクリームシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味付けのり 牛乳 さばの咖喱南ばんづけ しらたきの炒め物 けんちん汁
2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
			建国記念の日	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 のりたまごふりかけ あじのさんが焼き 肉豆腐 さつま芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 キムチそぼろごはんの具 具だくさんみそしる お魚アーモンド 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 厚焼きたまご 豚肉と野菜こってり煮 大根と油揚げのみそ汁 麦芽ゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ハートのハンバーグ アップルソースがけ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ チョコプリン
2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2こ) マーボー春雨 ワンタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁 ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 チキンナゲット(2こ) ブロッコリーのソテー 鶏肉と大根のスープ みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン(背割り) 牛乳 白身フライ ソース ゆでキャベツ ミネストローネ ももヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 とんかつ チキンカレー グリーンサラダ ゆずかつおドレッシング
2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
	天皇誕生日			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いりどり えび団子のすましじる ベビーチーズ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 コンシューマイ(2こ) 豚肉と野菜の細切り炒め マロニースープ フルーツミックスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ポテトカップグラタン ウインナーとキャベツのソテー ポークビーンズ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さばの文化干し がんもと野菜の煮物 切干大根のみそ汁

(今月の給食目標)

・健康によい食事を考えよう

給食の献立は
主食・主菜・副菜・汁物が
そろっています。
成長期のみなさんが健康
で元気に毎日過ごせるよう
おいしくて栄養バランス
がよい給食をしっかり食べ
ましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物 (飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

