

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
				
ごはん のりふりかけ 牛乳 さわらの西京づけ焼き 小松菜のごま和え とん汁 ガトーショコラ	丸パン いわしすりみフライ 小袋ソース 牛乳 キャベツとウインナーのソテー 米このパンプキンスープ	ごはん 牛乳 大きなとりのからあげ 肉じゃが 大根ととうふのみそ汁	ごはん 手まきのり シーチキンマヨネーズ 手まき用たまご焼き キンパ風いため 牛乳 ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ヨーグルト
9 (月)	10 (火)		12 (木)	13 (金)
				
ごはん 牛乳 さばゆうりん風 こんにゃくのちゅうかいため みそワタンスープ	背割りコッペパン 牛乳 チキンナゲット(2こ) ツナサラダ スパゲティミートソース	建国記念の日	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 五目きんぴら はくさいのみそ汁	ごはん 牛乳 ハンバーグてり焼きソース ジャーマンポテト たまごスープ
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
				
ごはん 牛乳 チキンカレー マカロニサラダ	きなこあげパン 牛乳 れんこんサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ツナとひじきのいため煮 白玉入りすまし汁	ごはん 牛乳 ぶた丼の具 具だくさんみそ汁 カスタードクレープ	ごはん 牛乳 えびシュウマイ(2こ) ホイコーウロウ わかめスープ アーモンドフィッシュ
天皇誕生日				
				
	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 メンチカツ ツナとブロッコリーのソテー ミネストローネ	わかめごはん 牛乳 とりのてり焼き 切干し大根のいため煮 小松菜とえのきたけのみそ汁	ごはん 牛乳 春まき マーボー豆腐 春雨のちゅうかサラダ	ごはん 牛乳 ほっけスタミナづけ焼き ぶた肉と小松菜のじゃこいため けんちん汁 パンナコッタ風ゼリー

かいそう た 海藻食べてますか？

海藻をしっかり食べると、成長に必要なカルシウムなどの栄養素をしっかり摂ることができます。
 2月20日のわかめスープには、周西小学校・周西の丘小学校・南子安小学校の5年生が種系付けをしたわかめを使用しました。種系付けは、わかめの赤ちゃんがついた糸をロープに差し込む作業です。

