

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	ごはん 手巻きのり シーチキンマヨネーズ 手巻き用玉子焼き 牛乳 ごぼうサラダ キンパ風炒め	ごはん 牛乳 とりの照り焼き 肉じゃが 大根と豆腐のみそ汁	食パン ぶりキャベツカツ 小袋ソース 牛乳 キャベツとウインナーのソテー 米粉のパンブキンスープ	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 たらの甘酢あんかけ こんにゃくの中華炒め みそワタンスープ	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 五目きんぴら 白菜のみそ汁	建国記念の日	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	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ジャーマンポテト 卵スープ
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	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 さばのみそ煮 ツナとひじきの炒め煮 白玉入りすまし汁	きなこ揚げパン 牛乳 れんこんサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2こ) ホイコーロウ わかめスープ アーモンドフィッシュ
	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
天皇誕生日  				
	ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐 春雨の中華サラダ	わかめごはん 牛乳 大きなとりのから揚げ 切干し大根の炒め煮 小松菜とえのきたけのみそ汁	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	ごはん 牛乳 ほっけスタミナ漬け焼き 豚肉と小松菜のじゃこ炒め 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年生が種糸付けをしたわかめを使用しました。種糸付けは、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。

