



月	火	水	木	金
<p>免疫力を高める食事をしよう! ★ビタミンA・C・Eをとろう★ 「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・C・Eには、鼻やのどの粘膜を強化する働きがあります。毎日の食事に積極的に</p>	<p>1 なます 魚のかば焼き 節分豆 菜めし すまし汁</p>	<p>2 野菜ソテー いわしのおろし煮 (2個) ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>3 華風和え かにたま ごはん マーボー豆腐</p>	
<p>6 かぶのサラダ あじフライ 黒糖 コッペパン マカロニ スープ</p>	<p>7 ひじきと小松菜の 炒め煮 にんじんシューマイ (2個) ごはん 高野豆腐の 卵とじ</p>	<p>8 グリーン フルーツ ミックス ポケットチーズ 麦ごはん ビーフ ストロガノフ</p>	<p>9 あわせ和え ◆豚肉の竜田揚げ ◆肉じゃがコロッケ Oメープル マフィン Oいちごの シュークリーム ごはん みそ汁</p>	<p>10 いり大豆和え いわしのピリ辛煮 (2個) いよかん ごはん ちゃんこ鍋</p>
<p>13 白菜とりんごのサラダ ハンバーグの ケチャップソースかけ コッペパン コーン チャウダー</p>	<p>14 キャベツとブロッコリーの ドレッシング和え ごまだれポテト 味付け小魚 ソフト麺 五目あん</p>	<p>15 はりはりソテー 卵ロール 甘平 ごはん 野菜の スープ煮</p>	<p>16 磯和え さばの塩焼き ごはん 大根と 厚揚げの 中華煮</p>	<p>17 ナムル 鶏肉とレバーの カレー風味 ごはん たら汁</p>
<p>20 ゆかり和え フライビーンズ ヨーグルト ごはん いかと里芋の 煮物</p>	<p>21 おひたし ししゃものから揚げ (2尾) ふりかけ ごはん うどん 白ごま 豆乳うどん</p>	<p>22 茎わかめの酢の物 厚焼き卵 ごはん 回鍋肉</p>	<p>23 天皇誕生日 ごはんと豚汁</p>	<p>24 チンゲンサイソテー あじのみりん焼き ★バナナ ごはん 豚汁</p>
<p>27 大根サラダ 鶏肉のトマトソース味 デコパン 食パン 米粉シチュー</p>	<p>28 昆布和え 揚げ魚のレモン味 ごはん 大和煮</p>	<p>給食目標 野菜や大豆の栄養について理解し、給食を食べよう。 ★の献立には回収袋がつきます</p>		