



月	火	水	木	金
<p><b>免疫力を高める食事をしよう!</b> ★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</p> <p>節分豆</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	
<p>6 かぶのサラダ あじフライ</p> <p>黒糖 コッペパン</p> <p>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)</p> <p>ごはん 高野豆腐の卵とじ</p>	<p>8 グリーン フルーツ サラダ ミックス</p> <p>ポケットチーズ</p> <p>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</p> <p>〇メープル マフィン 〇いちごの シュークリーム</p> <p>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)</p> <p>いよかん</p> <p>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</p> <p>コッペパン</p> <p>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</p> <p>味付け小魚</p> <p>ソフト麺</p> <p>五目あん</p>	<p>15 はりはりソテー 卵ロール</p> <p>甘平</p> <p>ごはん 野菜の スープ煮</p>	<p>16 磯和え さばの塩焼き</p> <p>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</p> <p>ごはん たら汁</p>
<p>20 ゆかり和え フライビーンズ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>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)</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん うどん</p> <p>白ごま 豆乳うどん</p>	<p>22 茎わかめの酢の物 厚焼き卵</p> <p>ごはん 回鍋肉</p>	<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 チンゲンサイソテー あじのみりん焼き</p> <p>★バナナ</p> <p>ごはん 豚汁</p>
<p>27 大根サラダ 鶏肉のトマトソース味</p> <p>デコパン</p> <p>食パン</p> <p>米粉シチュー</p>	<p>28 昆布和え 揚げ魚のレモン味</p> <p>ごはん 大和煮</p>	<p><b>給食目標</b> 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>		