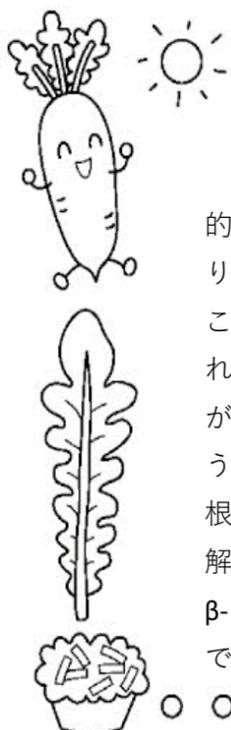



2月給食献立表


日	曜	朝おやつ	副 食 名	間 食 名
1	水	牛乳 クラッカー	ハヤシライス 大根とハムの和え物	牛乳 せんべい 果物
2	木	牛乳 果物	魚の西京焼き ほうれん草の胡麻和え 洋風スープ	牛乳 マシュマロバー
3	金	牛乳 せんべい	五目煮 春雨汁 手づくりふりかけ 甘納豆	牛乳 豆乳もち
4	土	牛乳 ボーロ	スパゲティミートソース	麦茶 お菓子
6	月	牛乳 いりこ	くずあげの野菜あんかけ スパゲティサラダ くだもの	牛乳 だら焼き
7	火	牛乳 チーズ	鶏肉のごま焼き わかめの酢の物 すまし汁	牛乳 きな粉サブレ
8	水	牛乳 野菜	栄養オムレツ 盛り合わせサラダ ミルク味噌スープ	牛乳 明太トースト
9	木	牛乳 ビスケット	魚のフライタルタルソース ほうれん草のマヨ和え 中華スープ	牛乳 クッキー
10	金	牛乳 クラッカー	挽肉と春雨の中華炒め すまし汁	麦茶 マカロニあべかわ
11	土		建国記念の日	
13	月	牛乳 せんべい	栄養金平 味噌汁 納豆	牛乳 大学芋
14	火	牛乳 いりこ	のっぺい汁 マカロニサラダ ウィンナー	牛乳 スコーン
15	水	牛乳 ウエハース	鮭のムニエル ほうれん草の胡麻和え 野菜スープ	牛乳 チーズ蒸しパン
16	木	牛乳 ビスケット	ささみかつ 付け合わせ 切干大根の味噌汁	麦茶 プリン
17	金	牛乳 野菜	麻婆豆腐 もやしと竹輪のナムル	牛乳 じゃがたら餅
18	土	牛乳 クッキー	焼きそば	麦茶 お菓子
20	月	牛乳 クラッカー	魚の煮つけ 温野菜 エノキの味噌汁	牛乳 ジャムサンド
21	火	牛乳 果物	肉団子のもち米蒸し キャベツとハムのごまサラダ 白菜スープ	麦茶 フルーツヨーグルト
22	水	牛乳 ビスコ	うきうき肉じゃが さきいか入り紅白なます ふりかけ	牛乳 ソーセージドック
23	木		天皇誕生日	
24	金	牛乳 せんべい	お楽しみ会（クッキングでカレーを作ります）	牛乳 ポテトチップス
25	土	牛乳 ボーロ	ちゃんぽん	
27	月	牛乳 野菜	焼き魚 切干大根の炒め煮 南瓜スープ	牛乳 あげパン
28	火	牛乳 チーズ	鶏のから揚げ 付け合わせ あっさりスープ	麦茶 ゴマチーズおにぎり



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べてみませんか？



- * はご飯はいりません。
- * 材料の仕入れ状況によっては献立が変更となることもあります。

献立や給食、おやつの写真
をホームページ



<http://www.shouei-kai.jp/se-lunch>