

月曜日 (パンの日)	火曜日 (ごはんの日)	水曜日 (加工パンの日)	木曜日 (味付けごはんの日)	金曜日 (おむぎごはんの日)
<b>1日</b>  きなこあげパン フルーツサラダ たまごスープ	<b>2日</b>  いわしのかばやし こまつなとあぶらあげの みそしる	<b>3日</b>  あじつけパン ビーフンの ごもくいため かぶの スパイシースープ	<b>4日</b>  しゃきしゃきぶたどん かきたまじる	<b>5日</b>  マーボーとうふ きりぼしだいこんの ナムル
【フルーツサラダ】 キャベツ、みかん、パインを 酢、塩、こしょう、サラダ油で 作ったドレッシングで混ぜ合わ せます。	 <b>【節分献立】</b>	〈かぶ〉 風邪予防に効果のあるビタミンC、腸 内環境を整える食物繊維が含まれてい ます。かぶは葉にも貧血予防になる 鉄、骨の成長に欠かせないカルシウム が含まれているので、捨てずに細かく 刻んでみそ汁に入れたりして食べま しょう。	<b>【カミカミ献立】</b>	〈切干大根〉 切干大根は大根を細長く、薄く切って 乾燥させた乾物です。天日干しにする ことで紫外線を浴び、生の大根よりビ タミンDなどの栄養素が増えます。ま た、かさが減ることによってたくさん 食べられるので、その分栄養もたくさ ん取れます。
<b>8日</b>  コーンこめこシチュー かんぴょうサラダ	<b>9日</b>  きょうじどりの にくだんごスープ おから	<b>10日</b>  ミルクパン インディアンポテト ウィンナーとやさいの スープ	<b>11日</b>  建国記念 の日	<b>12日</b>  にくじゃが あますあえ
<b>【カミカミ献立】</b>		【インディアンポテト】 ジャがいもは素揚げ、鶏肉は片栗粉を つけて油で揚げます。揚げたものを玉 ねぎ、ケチャップ、砂糖、ウスター ソース、カレー粉で作ったソースにか らめます。		
<b>15日</b>  こがたパン おやこうどん あえもの	<b>16日</b>  サバのみそに けんちゃん	<b>17日</b>  こくさんこむぎパン カレービーンズ ほうれんそうの ソテー	<b>18日</b>  アカモクごはん サワラのたつたあげ だいこんのみそしる	<b>19日</b>  ぎょうざどん わかめスープ
 〈和え物〉 小松菜、キャベツ、えのきだけを醤油 と砂糖で味付けします。残さず食べま しょう。	〈サバ〉 青魚にはEPA(エイコサペンタエン 酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)がた くさん含まれています。DHAは記憶 や学習能力を向上させる効果があるの で、積極的に食べましょう。	〈ほうれん草〉 野菜の中で鉄分が多く含まれていて、 鉄分の吸収を助けるビタミンCもたく さん豊富です。ほうれん草の旬は11 月～2月になります。夏より冬の方が たくさん栄養を蓄えているのでしっか り食べましょう。	〈アカモク〉 わかめやめかぶと同じ海藻です。シャ キシャキとした食感と粘りが特徴で す。ネバネバの成分は(フコダイン)と いうて免疫力をアップさせます。他に もカルシウム、食物繊維も豊富です。	 
<b>21日</b>  きのこのクリーム スパゲティ コールスローサラダ	<b>23日</b>  天皇誕生日	<b>24日</b>  こくとうパン マカロニグラタン ミネストローネ	<b>25日</b>  きょうじどりの まぜごはん だいずとにぼしの あげに みずなのすましじる	<b>26日</b>  カレーライス フルーツヨーグルト ぶくしんづけ
<b>《6年生送る会》</b> 22日(月) 振替休業日				<b>舞鶴市 金曜日はカレーの日</b>
 <b>2月2日は節分!</b>		 <b>食物の栄養について知ろう</b>		
今年は立春の日が2月3日のため、2月2日が節分 になります。 2月2日になるのは明治30年(1897年)以来 124年ぶりとのことです。 鬼はいわしが苦手とされていて、節分の日には鬼を 寄せ付けられないよういわしを食べたり、飾ったりしま す。		食べ物には、わたしたちの体を元気にしてくれる栄養がたくさん入って います。 給食委員会みんなが、その日の給食に入っている食材を栄養ボードに 掲示しています。食べ物がわたしたちの体の中でどんな働きをしてくれて いるか、栄養指導の学習を思い出して、自分で調べてみましょう。		