



一週間の給食を写真で紹介します

2月3日（月）	2月4日（火）	2月5日（水）
 麦ご飯 鯖ゆず味噌煮 じゃが芋の金平 とふの粉の煮物 雷汁 福豆 牛乳 <905Kcal>	写真なし 麦ご飯 ささみチーズフライ 白菜のクリーム煮 野菜のソテー ラビオリスープ ミルメークムース（いちご） 牛乳 <799Kcal>	 麦ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋のそぼろ煮 大根葉とじゃこの炒め物 きのこの味噌汁 牛乳 <747Kcal>
行事食☆豆まき 豆には「生命力と魔除けの呪力がある」と考えられていました。これを炒ることで「魔の目を射る」「魔を滅する」という意味があると伝えられています。	ささみは肉類の中でもトップクラスの高栄養・低カロリー食品。消化が良く、胃腸に優しいのもささみの特徴です。	里芋は独特のヌメリが美味しい食材です。ガラクトンというヌメリ成分は、血中コレステロールを減少させてくれます。 
2月6日（木）	2月7日（金）	
 麦ご飯 ハンバーグ（デミソース） ほうれん草オムレツ カラフルソテー クラムチャウダー 角チーズ 牛乳 <931Kcal>	 麦ご飯 厚揚げの中華煮 コーン焼売 南瓜の味噌汁 アセロラゼリー 牛乳 <839Kcal>	手洗い・うがいを忘れず 2月は1年中最も寒い時期です。体調を崩さないように手洗い・うがいの徹底をしましょう。外から帰ってきた後、食事をする前など忘れずに行いましょう。風邪をひかないように、栄養バランスのよいものをしっかり食べて、体を動かし、睡眠を充分にとることを心がけましょう。 
アメリカの代表的なスープの1つであるクラムチャウダーは、貝類と野菜を使った具たくさんのスープです。クラムは二枚貝を意味し、チャウダーはフランス語の「大鍋」を意味し、煮込み料理を指す言葉として使われています。	南瓜に含まれるビタミンEは、細胞膜の酸化を防ぎ、病気を予防する働きがあります。	