

令和5年度

## 2月分給食献立表

総社保育園

日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
1 木	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 ビスケット	牛乳 あんドーナツ
2 金	手巻き寿司 つみれ汁 ロンタン揚げ みかん	牛乳 小魚	のむヨーグルト 大豆せんべい
3 土	豆腐カレー丼 たくあんのおかか和え オレンジ	野菜ジュース	せんべい

5 月	鍋 パーティー	オレンジジュース 昆布	牛乳 りんごケーキ
6 火	ゆかりご飯 大根と油揚げのみそ汁 すき煮風玉子焼き フロッコリーサラダ 梅	牛乳 バナナ ビスケット	コーヒート牛乳 スライストホト蒸しパン
7 水	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ポークビーンズ 切り干し大根のごまマヨサラダ	牛乳 ホーロ	牛乳 チーズマフィン
8 木	カレーライス きゃべつとレーズンサラダ りんご	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 サンドイッチ
9 金	麦ご飯 白菜となめこのみそ汁 鯖のステーキ 竜田揚げ 春雨の中華風炒め	牛乳 りんご	のむヨーグルト チョコまんじゅう
10 土	そぼろチャーハン わかめスープ バナナ	ぶどうジュース	ビスケット

12月	振替休日		
13 火	オムライス ほうれん草スープ エビフライ 和風スパゲッテイーサラダ いちご	牛乳 せんべい	ホットカルビス フラーケーキ
14 水	麦ご飯 まいたけと玉ねぎのみそ汁 鮭のカレーマヨ焼き ひじきの五目煮	牛乳 りんご	牛乳 クッキー
15 木	タンメン 筑前煮 バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 いなり寿司
16 金	バターロール ミルク コーンスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	コーヒート牛乳 昆布	お茶 カラフルビーコン
17 土	ツナ和風スパゲッテイー フルーツヨーグルト	りんごジュース	ビスケット

19 月	わかめご飯 おでん みかん	牛乳 せんべい	お茶 お好み焼き
20 火	麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 みそカツ ポイルキヤベツ かぼちやサラダ	フルーツ牛乳 小魚	ホットカルビス スノーボールクッキー
21 水	麦ご飯 豚汁 サララの子ーズ風味焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖まんじゅう
22 木	アヌラソナスご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 豆腐肉団子 人参と小松菜サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 ビザポテト
23 金	天皇誕生日		
24 土	お弁当の日	ヤクルト	せんべい

26 月	カレーうどん ポテト フルーツサラダ	牛乳 スティックパン	お茶 おはぎ
27 火	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オニオンソースチキン ほうれん草のおかか和え	牛乳 小魚	牛乳 ココロドーナツ
28 水	五目ご飯 豆腐とえのきのかき卵汁 サララの生姜焼き もやしの甘酢和え	牛乳 ホーロ	お茶 フリッ
29 木	コッペパン 牛乳 ロンタンスープ チーズサンドフライ ササミとひじきサラダ	オレンジジュース 昆布	お茶 塩昆布バターおにぎり



# 給食だより

令和5年度

2月

魚を食べる意欲を高めよう。



## 残さず食べよう！ 魚の優れた栄養パワー！

### 頭と目のまわり

ビタミンA、ビタミンB1が豊富に含まれているので、肌の調子を整え、糖質をエネルギーに変えやすくしてくれます。



### 身

タンパク質が豊富に含まれており、血液中の悪玉コレステロールを減らすDHA、EPAも豊富です。



### 血合い

ビタミン類の宝庫です。また、タウリンや鉄分も多く含まれているので、疲労回復を早め、貧血防止に効果的です。



### 内臓

カルシウムを上手に働かせるビタミンDを豊富に含んでいます。新鮮なさんまのハラワタは、えぐみや臭みが少ないので、おすすめです。

### 皮

身に比べてビタミンB2を多く含んでいます。体の代謝や成長に欠かせないビタミンです。



### 分かるかな？ お魚 クイズ



Q、イワシの語源には、どんな意味があるでしょうか？  
A、イワシの語源は、イワシを陸にあげるとすぐに死んでしまうので、「弱し」から現在の鱈に変化したそうです。



### ～2月3日は 節分！～

季節の変わり目に出ると言われてきた邪気(鬼)を、立春の前日に豆まきをして邪気払いをします。「鬼は外！」「福は内！」と、自分の心の中に住んでいる鬼を追い出して、福を呼び込みたいという意味があります。

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんばく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、豆腐などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。部分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう！



大豆は一般的には黄大豆を指しますがその他にも青大豆(きな粉に使用)、黒大豆(黒豆に使用)などがあります。