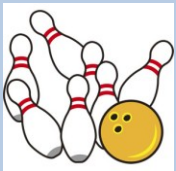


2月 献 立 表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			2月1日 卒業検査④	2月2日 ボウリング大会
			ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 牛乳	
2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
ごはん みそ汁(小松菜) 豚肉のピカタ コールスローサラダ 牛乳	あんかけ焼きそば 牛乳	ごはん みそ汁(もやし) あじのフライ 野菜スティック 牛乳	美唄とりめし 南瓜の煮物 みそ汁(豆腐) 牛乳	ごはん みそ汁(たまねぎ・わかめ) 蒸し鶏のごまソース なすのピリ辛炒め 牛乳
2月12日 振替休日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日 学年末検査①★
	スープカレーラーメン 揚げぎょうざ 牛乳	ごはん ニラ玉スープ 鶏のからあげ おかか和え 牛乳	ビビンバ丼 わかめスープ ゆでえだまめ 牛乳	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 牛乳
2月19日 学年末検査②★	2月20日 学年末検査③★	2月21日 学年末検査④★	2月22日	2月23日
ごはん 青梗菜のスープ 豚肉のくわ焼き だいこんのかにかまあえ 牛乳	スパゲティボロネーゼ ミルク粉ふきいも 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ・卵) マーボー豆腐 ナムル 牛乳	チキンカレー キャベツ和風ドレ和え 牛乳	ごはん みそ汁(大根) メンチカツ 小松菜としめじのみそマヨネーズあえ 牛乳
2月26日	2月27日	2月28日 卒業式予行		
ごはん 中華風コーンスープ 焼き肉のごま塩ソース チンゲンサイのからし和え 牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐) 八宝菜 ごまあえ 牛乳		 石けんを 手洗しよう

★は給食1回の日です。

給食だより

暦の上では春を迎えていますが、今が一番寒い時期です。バランスのよい食事をしっかりとって、かぜに負けない体を作りましょう。
2月の給食では行事食として、節分に大豆を使った「ごぼうと大豆の甘辛煮」、郷土料理では美唄市の「とりめし」を取り入れました。



【今月の給食】

★2日 北海道美唄市の郷土料理「とりめし」

美唄市に入植してきた中村豊治郎は、大正時代に、貧苦にあえぐ農民の身を案じ、農民に雄雌一羽ずつの鳥を貸し与え、それを増やす策を講じました。こうして得た卵や鶏肉は農民の栄養不足を救い、貴重な収入源となりました。そして、来客があった時には、当時貴重な食材であった米に鶏肉を炊き込んで、「とりめし」を作りふるまったことから、もてなしの気持ち伝える料理として大切に伝承されました。

節分とは…

立春の前日を節分と言います。昔は春から一年が始まるとされていました。そのため、節分は、翌日の立春から始まると春との季節の分かれ目の重要な意味を持つ日として扱われ、一年の締めくくりに邪気をはらう目的で豆をまくようになりました。節分には、大豆の力で邪気をはらい、福を呼び込みましょう。

かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

