

# 2月給食盛り付け表

芳泉中学校



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	<p>いろいろな食材をバランスよく食べることは、生活習慣病予防につながります。</p> <p>カミカミ佃煮 りんご ご飯 うま煮</p>	<p>手作り蒸しまんは成長期の中学生におすすめの間食です。今回はドライフルーツを入れています。</p> <p>井 五目うどん フルーツ蒸しまん</p>	<p>節分の日には、鬼が苦手ないわしを軒先につるし、鬼を追い払う風習があります。</p> <p>いわしのかば焼き 麦ご飯 呉汁</p>	<p>キャロットシチューはたくさんのにんじんをすりおろしているため、オレンジ色になっています。</p> <p>ヨーグルト 白菜サラダ 米粉パン キャロットシチュー</p>
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
<p>吉野煮は、奈良県吉野地方の特産品であるくす粉を使ってとろみをつけた料理です。</p> <p>あじのねぎみそかけ ご飯 吉野煮</p>	<p>体力向上には、炭水化物やたんぱく質とあわせてビタミンやミネラルもとることが大切です。</p> <p>手巻きのみ ツナサラダ チキンウインナー いかスティック 手巻きずし 赤だし</p>	<p>1日3回、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることは、心身の成長のために大切です。</p> <p>いよかん チーズサラダ 井 ハッシュドビーフめん</p>	<p>日本で昔から食べられている食事を通して和食のよさを知り、進んで食べるようにしましょう。</p> <p>さわらの塩こうじ焼き 菜めし ゆばのすまし汁</p>	<p><b>建国記念の日</b></p>
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<p>かす汁は栄養を補いながら体を温め、寒い冬を元気に過ごすための昔の人の知恵のつまった料理です。</p> <p>若どりのごまがらめ 麦ご飯 かす汁</p>	<p>菜の花は、2月から3月頃が旬の食材です。早春を感じる食材を味わっていただきましょう。</p> <p>菜の花のからしあえ ご飯 大豆のいそ煮</p>	<p>キムチは韓国の漬け物の一種で、キムチに使われているとうがらしは、体を温める働きがあります。</p> <p>ポン酢 チヂミ 井 キムチラーメン きんかん</p>	<p>鍋料理は、寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることができます。</p> <p>はりはり漬け 玄米ご飯 ちゃんこ</p>	<p>楽しく食べると消化吸収がよくなります。</p> <p>タルタルソース フライ・キャベツ フィッシュフラ イサンド 豆乳スープ</p>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
<p>残さず食べることで、食事に携わった人々への感謝の気持ちを表すことができます。</p> <p>コールスローサラダ くだもの(はるみ) カレーライス</p>	<p>赤魚を油で揚げて、ねぎの入った甘酢あんをかけています。</p> <p>赤魚の甘酢あんかけ ご飯 春雨スープ</p>	<p><b>天皇誕生日</b></p>	<p>日本型食生活は、旬の野菜や魚を中心に根菜や豆類、海そう等の食材が取り入れられているため、栄養バランスがよいです。</p> <p>いよかん おひたし ご飯 みそおでん</p>	<p>卵はビタミンCを除くほぼすべての栄養素が含まれている栄養価の高い食品です。</p> <p>カップオムレツ 黒糖パン ベーコンスープ</p>
28日(月)	<p>☆今月の目標☆ 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう</p>			
<p>炭水化物を多く含む主食からエネルギーを十分とることは、生活習慣病予防のためにも大切です。</p> <p>もやしのあえもの ご飯 厚揚げの中華煮</p>	<p>福</p>			