

新しい年を迎えて1ヶ月があっという間に過ぎました。
 2月は暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。
 引き続き、手洗いや早寝早起きを心がけましょう。
 体調を崩しやすい時期なので、栄養バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。

【2月】

| ひ | こんだてめい | からだをつくる しょうひん(あか) | げんきのもとになる しょうひん(き) | からだのちょうしを よくするしょうひん (みどり) | エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g) | ひとこと メモ |
|--------|---|---|---------------------------------------|--|---|--|
| 3日(月) | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめソースがけ じゃがいもとひじきのもの | ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ | ごはん あぶら じゃがいも | にんじん しょうが うめぼし いんげん | 650 26.1 20.0 1.2 | うめ 梅まつり こんだて 献立 |
| 4日(火) | みそちゃんこうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのにびたし | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | ゆでめん あぶら | にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな もやし | 584 28.2 19.7 2.7 | |
| 5日(水) | ちゅうかどん ぎゅうにゅう しゅうまい | ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい こうやどうふ | ごはん あぶら でんぷん | にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ | 599 23.7 20.3 1.5 | ちゅうか 中華 こんだて 献立 |
| 6日(木) | ソフトフランス ぎゅうにゅう しろみざかなのプロバンスふう ジュエリンヌスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン ヨーグルト | ソフトフランス あぶら でんぷん | にんじん たまねぎ セロリー にんにく チョップドトマト キャベツ | 594 28.0 22.3 2.4 | フランス フランス こんだて 献立 |
| 7日(金) | キムタクごはん ぎゅうにゅう わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ | ごはん あぶら ごま | にんじん たまねぎ はくさい なら もやし | 564 23.5 18.0 2.3 | キムチとたくあんの おいしい食感 しよっかん |
| 10日(月) | ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こうやどうふのこはくあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり こうやどうふ | ごはん あぶら でんぷん じゃがいも ごま | にんじん たまねぎ にんにく しらたき いんげん ながねぎ | 658 24.4 22.9 1.4 | |
| 12日(水) | ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーたつたあげ さつまじる ゆでキャベツ | ぎゅうにゅう さば おから とりにく とうふ | ごはん あぶら でんぷん さつまいも | にんじん しょうが こんにやく だいこん ながねぎ キャベツ | 663 28.8 23.4 1.6 | おだわらしさん 小田原市産のサバを 使用予定 しよつよてい |
| 13日(木) | ロールパン ぎゅうにゅう ポテトのミートやき やさいコンソメスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー だっしふんにゅう チーズ | ロールパン あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも | にんじん たまねぎ コーン キャベツ チョップドトマト | 662 29.7 27.8 2.9 | |
| 14日(金) | バレンタインハヤシライス ぎゅうにゅう ポパイソテー | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | ごはん あぶら | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム しめじ にんにく えだまめ ほうれんそう | 621 22.1 21.4 2.0 | ハートのにんじんが 入っているかも? はい |
| 17日(月) | ごはん ぎゅうにゅう いかとじゃがいものチリソース ちゅうかふうコーンスープ | ぎゅうにゅう いか とりにく こうやどうふ | ごはん でんぷん はるさめ じゃがいも あぶら | にんじん たまねぎ しょうが コーン チンゲンサイ | 644 22.7 16.7 2.2 | ちゅうか 中華 こんだて 献立 |
| 18日(火) | ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース マーブルケーキ | ぎゅうにゅう とりにく たまご だいずミート | ソフトめん こむぎこ あぶら マーガリン ホットケーキミックス | にんじん たまねぎ にんにく チョップドトマト | 697 25.9 21.9 2.1 | きゅうしよくしつ 給食室で焼いた マーブルケーキ や |
| 19日(水) | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそあげ こんにやくのきんぴら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ | ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま | にんじん しょうが ごぼう えだまめ こんにやく | 667 26.1 23.6 1.2 | |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---------------------------------|--|----------------------------|--------------------------|
| 20日(木) | ピザトースト ぎゅうにゅう とうふのカレーに | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ とうふ だいちミート | しょくパン あぶら こむぎこ マーガリン | こまつな たまねぎ ピーマン | 633 32.9 30.8 2.6 | にんぎ 人気メニューの ピザトースト |
| 21日(金) | やきとりどんぶり ぎゅうにゅう さわにわん | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく | ごはん あぶら でんぷん | にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう えのきたけ はねぎ | 621 32.4 20.3 1.5 | やきとりはオープンで 焼いてから仕上げよ |
| 25日(火) | しおラーメン ぎゅうにゅう さつまいもとりんごのあまに | ぎゅうにゅう ぶたにく なると | ホットラーメン あぶら さつまいも | もやし にんじん コーン ながねぎ りんご レモン | 624 25.1 16.1 1.8 | |
| 26日(水) | とりおこわ ぎゅうにゅう すいとん | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | しろおこわ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも | だいこん にんじん こんにやく えだまめ はねぎ ごぼう | 615 25.5 17.8 2.4 | もち米を炊いた とりおこわ |
| 27日(木) | チーズパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ カラフルソテー ココアムース | ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン | チーズパン あぶら ココアムース | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな コーン チョップドトマト | 639 26.6 27.3 2.8 | |
| 28日(金) | ツナのさんしょくどん ぎゅうにゅう とんじる | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ | ごはん あぶら じゃがいも | にんじん だいこん しょうが えだまめ コーン こんにやく はねぎ | 599 28.8 15.8 2.1 | |

☆給食費について☆
給食費の次回支払日は 2月28日(金) 4,300円 です。
お忘れのないようご確認をお願いします。

症状別 **かぜをひいた時の食事**

発熱・寒気



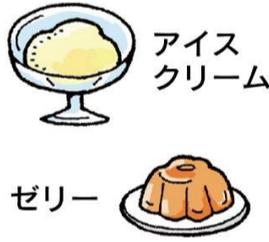
水分
めん類
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げり・吐き気



おかゆ
スープ
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる?

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人!
かぜ予防には2つのうがいをしよう!

【教育委員会からのお知らせ】

このたび、2月の給食献立より「給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』」の配信を開始いたします。1月中にダウンロード等ご準備くださるよう、お願いいたします。同サービスの概要や利用方法は、さくら連絡網でお知らせ済みです。

ご利用はコチラ
給食ナビ 検索

App Store
からダウンロード
Apple, Apple ロゴ, iPad, iPhone, iPod touch は米国および他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。



Google Play
で手に入れよう
Google Play, Google Play ロゴは、Google Inc. の商標です。

