



献立予定表

## 給食だより

目標 がんばってなんでもたべましょう。



2026.2

月	火	水	木	金
2 ラーメン なつとう つつ あ 納豆の包み揚げ すのもの 酢の物 むぎちや 麦茶 ㊦ ゆかりおにぎり	3 とり 鶏つくね マカロニナポリタン スープ ㊦ ミルクスコーン	4 かきあげ きんときまめ 金時豆 ぶたじる 豚汁 ㊦ シュガートースト	5 あかうお こうみや 赤魚の香味焼き こまつな 小松菜のマヨサラダ みそしる 味噌汁 チーズ ｽﾀﾊﾞｰﾘ-ﾖｰｸﾞﾙﾄ サﾗﾀﾞ うすやき	6 まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ちゅうか ピ-ﾌﾝの中華サラダ ちゅうか 中華スープ ㊦ ほし 星たべよ
9 とり 鶏ごぼうの わふう 和風パスタ ツナマヨサラダ コンソメスープ むぎちや 麦茶 ㊦ きんぴらおにぎり	10 なんぼん チキン南蛮 だいこん 大根と こまつな あ もの 小松菜の和え物 みそしる 味噌汁 ㊦ ㊦ りんごのﾊﾞｰｼｬｰ	11 建国記念の日 ㊦	12 とりてば やさい にこ 鶏手羽と野菜煮込み そう ほうれん草サラダ バナナ ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘ-ﾖｰｸﾞﾙﾄ クッキー	13 ミートボ-ﾙｼﾞｬｰ サラダ パン ㊦ たまご蒸しパン
16 チヂミ はるさめ 春雨サラダ わかめスープ ㊦ オールレーズン	17 しょうがや 生姜焼き ｷｬﾊﾞﾂのうま塩和え みそしる 味噌汁 ㊦ ㊦ スイートポテト	18 きつねうどん はんぺんと きゅうりのｺﾞﾏ和え ベビーシュ- むぎちや 麦茶 ㊦ わかめおにぎり	19 さけ 鮭のｶｰﾑﾆｰﾙ コールスロー みそしる 味噌汁 ㊦ こめこ ㊦ 米粉のドーナツ	20 ソースカツ丼 はくさい 白菜サラダ みそしる 味噌汁 ケーキ ㊦ ｱｽﾊﾞﾗｶﾞｽﾋﾞｽｸｯﾄ
23 振替休日 ㊦	24 メンチカツ す ひじきのポン酢サラダ みそしる 味噌汁 ㊦ コーンフレーク	25 とりにく や 鶏肉のﾍﾞｰﾏﾖ焼き あ ｷｬﾊﾞﾂのゆかり和え みそしる 味噌汁 ㊦ ㊦ ジャムサンド	26 すぶた 酢豚 き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ ミニゼリー ㊦ おにぎりせんべい	27 カレーライス たまご ゆで卵、サラダ ふくしんづ 福神漬け ㊦ プリン

ちゅうりっぷ組のおやつ(9:30)

2 牛乳 ｺｰｽｵｰﾙｰｸ	3 麦茶 クッキー	4 麦茶 バナナ	5 麦茶 ふかし芋	6 麦茶 ｵｰﾙｰｽﾞﾝ
9 牛乳 ﾐﾚｰﾌﾗｲ	10 麦茶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	11	12 麦茶 ｽﾃｯｷﾊﾟﾝ	13 麦茶 せんべい
16 牛乳 ｺｰｽｵｰﾙｰｸ	17 ミロ せんべい	18 麦茶 ｷｬﾂﾃﾞｨｰｰｽﾞ	19 麦茶 ｷｳｲ	20 麦茶 星たべよ
23	24 麦茶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	25 麦茶 ﾐﾚｰﾌﾗｲ	26 麦茶 みかん	27 麦茶 クッキー

毎週火曜日はお弁当箱の日です。3日、10日、17日、24日が今月の火曜日です。忘れないようにお願いします。

大豆や大豆製品を積極的に  
食事にとり入れるようにしましょう！

大豆には、成長期の体づくりに必要なたんぱく質などの栄養素のほか、さまざまな有効成分が含まれています。大豆を煮豆など丸ごと調理すれば、豆の成分をすべてとることができます。また、豆腐や納豆など大豆の加工食品も大豆の栄養成分を受け継いで栄養豊富です。

食事の時に、やってはいけないはしづかいのことを「きらいばし」や「いみばし」といいます。料理をはして突きさす「さしばし」や、はしをなめる「ねぶりばし」、はして食器を引き寄せる「寄せばし」などあります。子どものうちから、きらいばしをしないように、マナーを身につけましょう。

