



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ご飯 牛乳 ウインナーと野菜の カレーソテー 和風サラダ 味噌汁	中華風混ぜご飯 牛乳 春巻き 中華サラダ たまごスープ	ご飯 牛乳 ポークビーンズ 野菜スープ 鬼まんじゅう <span style="float: right;">節分</span>
6	7	8	9	10
きつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ フルーツヨーグルト	ご飯 牛乳 チキン南蛮 コーンサラダ 味噌汁	ご飯 牛乳 サバの香草パン粉焼き マスタードサラダ 味噌汁	ピザトースト 牛乳 ごまだれサラダ ふわふわスープ	ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 ひじきサラダ 味噌汁
13	14	15	16	17
中華丼 牛乳 中華和え ワンタンスープ	鮭わかめご飯 牛乳 ハート形オムレツ おかか和え 豚汁 チョコもち <span style="float: right;">バレンタイン</span>	ご飯 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目和え 味噌汁	ゆかりご飯 牛乳 メバルの竜田揚げ 切り干し大根煮 かきたま汁
20	21	22	23	24
ご飯 牛乳 豚肉とピーマンの 細切り炒め 切り干しサラダ 味噌汁	ハヤシライス ジョア わかめともやしのサラダ 野菜スープ	ご飯 牛乳 肉野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	天皇誕生日	ご飯 牛乳 チーズインハンバーグ からし和え 味噌汁
27	28			
ご飯 牛乳 焼きビーフン 棒棒鶏風サラダ 石狩汁	卒業生を送る会 メニュー  何が出るかはお楽しみ♪			

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

2月分平均栄養量 793 kcal 食塩相当量 2.6 g

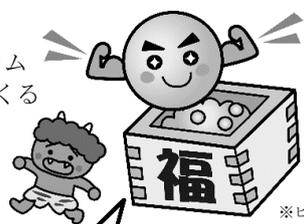
# 大豆のよさを見直そう!



節分の豆まきに用いられる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1.....疲労回復効果
- 食物繊維.....便秘予防
- 大豆イソフラボン.....骨粗しょう症予防
- オリゴ糖.....便秘予防
- サポニン.....抗酸化作用※
- レシチン.....動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

2月3日(金)の給食に大豆が入ったポークビーンズを提供する予定です。



2月28日(月)の卒業生を送る会メニュー  
卒業生を送る会の日  
は、卒業をお祝いしてリクエスト給食を実施します。卒業生と4年担任の先生からリクエストのあった料理を提供する予定です。  
お楽しみに!

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!