



月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養量</p> <p>エネルギー…824kcal たんぱく質…33.2g 脂 質…30.2g カルシウム…431mg 鉄 分…5.1mg 塩 分…3.4g 食物繊維 …8.0g</p>	<p>1 給食なし</p> <p>ごはんは、脳のエネルギー</p> <p>朝ごはん 食べたかな</p>	<p>2</p> <p>ごはん 角田産の納豆 ちくわの磯辺揚げ 豚肉入りきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁 ミニトマト</p> <p>エネルギー847kcal(塩分3.2g) たんぱく質 32.7g 脂質26.1g</p>	<p>3 給食なし</p> <p>今月も給食委員会で企画した3年生からのリクエスト献立が給食に出ています。 (赤字)</p>	<p>4 節分メニュー</p> <p>ごはん </p> <p>サンマのピリ辛蒲揚げ 青菜とわかめともやしのおひたし けんちん汁 節分福豆(みそ大豆)</p> <p>エネルギー846kcal(塩分3.2g) たんぱく質 32.1g 脂質27.3g</p>
<p>7 給食なし</p> <p>学期末考査</p>	<p>8</p> <p>バターロール オムレツ ブロッコリーと大根のサラダ コーンクリームスープ</p> <p>エネルギー792kcal(塩分4.1g) たんぱく質 26.5g 脂質32.7g</p>	<p>9</p> <p>ごはん 森景さんのさほの塩焼き 五目豆 かきたま汁</p> <p>エネルギー892kcal(塩分2.8g) たんぱく質 39.2g 脂質36.7g</p>	<p>10</p> <p>チーズパン 肉団子 海藻サラダ カレーうどん</p> <p>エネルギー791kcal(塩分4.1g) たんぱく質 39.3g 脂質30.7g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14 バレンタイン給食</p> <p>ソフトパン ハートのコロッケ ポパイ風サラダ paige先生ママのビーンズクリスマスツリー ガトーショコラ</p> <p>エネルギー886kcal(塩分3.2g) たんぱく質 33.2g 脂質36.4g</p>	<p>15</p> <p>ミルクパン チーズインハンバーグ ジャーマンポテト ツナと白菜のクリームスープ</p> <p>エネルギー843kcal(塩分4.2g) たんぱく質 30.4g 脂質39.0g</p>	<p>16</p> <p>ごはん 春巻き 四川豆腐 もやしの中華和え 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー933kcal(塩分3.5g) たんぱく質 31.9g 脂質33.3g</p>	<p>17</p> <p>チョコレートパン ささかまのマヨネーズ焼き 豆とコーンのソテー トマトと卵のスープ</p> <p>エネルギー812kcal(塩分3.7g) たんぱく質 30.4g 脂質37.0g</p>	<p>18 自炊炊飯</p> <p>ターメリックライス たっぷりポークカレー 蒸したまご フレンチサラダ ソファールストロベリー</p> <p>エネルギー710kcal(塩分2.0g) たんぱく質 35.0g 脂質25.7g</p>
<p>21</p> <p>わかめごはん タラの香草パン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 野菜たっぷり豚汁</p> <p>エネルギー711kcal(塩分2.9g) たんぱく質 35.7g 脂質16.8g</p>	<p>22</p> <p>金城軒カレーパン ツナと小松菜とわかめのおひたし 野菜たっぷり塩焼きそば オレンジ</p> <p>エネルギー769kcal(塩分3.5g) たんぱく質 27.9g 脂質36.3g</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>クロワッサン スパゲティ本格ミートソース いっちゃんサラダ プリン</p> <p>エネルギー870kcal(塩分3.7g) たんぱく質 31.7g 脂質32.7g</p>	<p>25 3年生を送る会</p> <p>ごはん 豚肉のかりん揚げ カラフルおひたし なめこのみそ汁 マスカットゼリー</p> <p>エネルギー813kcal(塩分2.7g) たんぱく質 34.6g 脂質19.3g</p>
<p>28</p> <p>麦ごはん 鶏肉とレバーのオーロラソース チョレギサラダ ごぼうと白菜のみそ汁</p> <p>エネルギー847kcal(塩分3.3g) たんぱく質 37.1g 脂質22.3g</p>	<p>感染予防のために手洗いに注意しましょう!</p> <p>良く泡立てる 両手の手の平と指先を洗う 指の間もよく洗う</p> <p>両手の表を良く洗う 手首もよく洗う</p> <p>帰宅後は、うがいも忘れずに!</p> <p>流水で汚れを流す 手洗いは、予防の基本です</p>			<p>玉中フログで給食も紹介中</p> <p>アクセスしてね!</p>
<p>好評レシピの紹介 ~ポパイ風サラダ~ 給食ではほうれん草の代わりに小松菜を使用しています。</p>				
<p>材料(4人分・給食での分量ですので、調整して下さい)</p> <p>小松菜・・・160g きゃべつ・・・80g ローズハム・・・30g 白いりごま・・・4g</p>		<p>(作り方)</p> <p>(ドレッシング) 砂糖・・・小さじ1杯 穀物酢・・・小さじ1杯 醤油・・・小さじ1杯半 オリーブ油・小さじ1杯</p>		
<p>①小松菜は固めにゆで水で冷やして絞り、3cm長さに切る。</p> <p>②キャベツは固めにゆでて、ザクきりにする。</p> <p>③白ごまは、から煎りする。</p> <p>④ボールに調味料を合わせて良く混ぜる(給食では加熱調理)</p> <p>⑤ ボールに①②を入れて軽く混ぜあわせ、④と③を加えてさらに混ぜ合わせる。</p>				

★★★ はしは毎日忘れずに持参しましょう! ★★★ 牛乳は毎日つきます。