

2月



もいつけひょう

令和4年2月 朝霞市学校給食センター（小学校）

<p>盛り付け例</p> <p>しゅしょく しるもの</p>	<p>1 (火)</p> <p>ベーコンとキャベツのソテー ハンバーグのバーベキューソースがけ こどもパンスライス ミネストローネ</p>	<p>2 (水)</p> <p>こんにゃくのいために とりにくのあまからあげ ごはん つみれじる</p>	<p>3 (木)</p> <p>あおなのこまいために にくまん じごなうどん あんかけうどん</p>	<p>4 (金)</p> <p>れんこんのからあげ スタミナやきにく ごはん ちゅうかふうコーンスープ</p>
<p>7 (月)</p> <p>だいこんとさつまあげのもの さけザンギ ごはん はくさいのみそしる</p>	<p>8 (火)</p> <p>ツナとブロッコリーのソテー とりにくのトマトソースがけ ツイストパン シエニ・ケイット</p>	<p>9 (水)</p> <p>じゃがいものそばろに さばのみそに ごはん すましじる</p>	<p>10 (木)</p> <p>フルーツあんじん ポークしゅうまい2こ ちゅうかめん どさんこラーメン</p>	<p>11 (金)</p> <p>けんこくきねん 建国記念の日</p>
<p>14 (月)</p> <p>チャブチ ヤンニョムチキン ごはん わかめスープ</p>	<p>15 (火)</p> <p>ひよこまめとチーズのトマトに しろみざかなのバジルフライ くるパン こめこマカロニのスープ</p>	<p>16 (水)</p> <p>ポンカン いわしのカリカリあげ ちやめし おでん</p>	<p>17 (木)</p> <p>りんご とりにくのカレーやき バターロール スパゲッティナポリタン</p>	<p>18 (金)</p> <p>ごもきんぴら しろみざかなのレモンふうみあげ ごはん いもだんごじる</p>
<p>21 (月)</p> <p>きりぼしだいこんのいりに さけのちゃんちゃんやき ごはん とんじる</p>	<p>22 (火)</p> <p>チリコンカン コーンコロッケ フラワーロール こまつなとたまごのスープ</p>	<p>23 (水)</p> <p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24 (木)</p> <p>りんご いかのオイスターやき ちゅうかめん たいわんラーメン</p>	<p>25 (金)</p> <p>マーボーだいこん ユーリンチー ごはん はるさめスープ</p>

28 (月)

みかん わかさぎのきゅうりゅう たつたあげ 2ほん
むぎごはん ポークカレー

【風邪予防に役立つ栄養素】

たんぱく質 ビタミンA ビタミンC

たんぱく質: 肉類, 魚介類, 卵, 大豆, 乳製品
ビタミンA: にんじん, かぼちゃ, ほうれん草, レバー
ビタミンC: じゃがいも, プロコラーゲン, キウイフルーツ

2月の目標

かぜに負けない体をつくろう



☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)