



# こんだてびょう

R4.2月  
青木小学校

＜今月の目標 病気に負けない体を作ろう＞

例年より寒い日が続いています。気候の変動も大きく体調を崩しやすい時期です。  
毎日の朝食をしっかり食べて、体力をつけましょう。

牛乳は毎日いただきます

＜今月の地場産物＞

お米  
黒米(こまい)  
エリンギ

1日(火)

ソフトメン  
ごまかきかけ  
ジャーマンポテト  
あおなすのマネ

節分節

2日(水)

ごはん  
いわしのかばや  
ツナとほうれんそう  
のごまあえ  
みそしる

3日(木)

ゴッパン  
ハムエッグ  
みそドレッシング  
クリームチーズ  
こむぎのかけ  
パン

14.6年生朝食

4日(金)

ふとまきずし  
ごまおかかあえ  
けんらんじる  
くだもの

7日(月)

ごはん  
エーサンチー  
もやしのかき揚げ  
ちゅうかスープ

8日(火)

ソフトメン  
カレーなんばん  
はらぺこあおむしパン  
かい豆腐サラダ

9日(水)

ごはん  
ぎせいどうふ  
みずなのごまあえ  
どさんこじる

10日(木)

チーズパン  
本木のハーフパンせき  
たにんしょう  
のサラダ  
ワンタンじる

11日(金)

建国記念日  
お休み

14日(月)

ごはん  
とりにくバーベキュー  
ソース  
キャベツの  
じゃこサラダ  
こおろぎの  
スープ  
チョコチップスコーン

15日(火)

ラーメン  
みそラーメンスープ  
ポテトたこ焼き  
もやしのナムル

16日(水)

ごはん  
ビックリコロケ  
なとうあえ  
かきたまじる  
くだもの

17日(木)

しゃくパン  
チリコンカン  
きりほしたにん  
のサラダ  
じゃがいものベーコン  
に

18日(金)

ごはん  
ハヤシライス  
ごぼうとたにん  
あまからに  
たにんサラダ

21日(月)

ごはん  
しほみぎの  
コロコロあげ  
スパゲティサラダ  
こまつなのみそしる

22日(火)

うどん  
にくうどんじる  
てぶくりにんじん  
たこわんもみ

23日

天皇誕生日  
お休み

24日(木)

ハムコントースト  
おんじとブロッコリー  
のサラダ  
ミネストローネ  
くだもの

25日(金)

ごはん  
とうふのよせあげ  
おかかあえ  
さつまじる

28日(月)

ごはん  
しほものごまふうみ  
あげ  
ちゅうかサラダ  
マーボー豆腐

ごはんともそしるの組み合わせは すごい！！

「大豆」には、ごはん(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ごはんともそしる(大豆)の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。

さらに発酵食品のみそは腸の調子を整えて、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養のバランスが整いやすくなります。味噌汁を作るときは、だしをきかせて塩分控えめでいただけるとなおよいですね。給食のみそ汁も、「だしをしっかり、塩分控えめに」を実行中です。