

2024年

2月きゅうしよくだより

まいにち きゅうにゅうが1ぼんずつ(200cc)つきます。
みんなにひつようで たいせつなえいようがふくま
れています。 のこさずのみましょう。

今月の地域食材
おこめ、くろまい、えのきだけ、しめじ、ぎゅうにゅう

あおきしょうがっこう

1日(木)

コッペパン
スペインオムレツ
じゃこサラダ
はるさめスープ

2日(金)

ごはん
ちくわのかばやき
かぼちゃのサラダ
みそけんちんじる
ふくまめ

5日(月)

ごはん
あじのピリからやき
いそかサラダ
とんじる

6日(火)

ごはん
あつあげの
にくみそかけ
ごまドレッシング
サラダ
のっぺいじる

7日(水)

わかめごはん
とりにくのからあげ
なっとうあえ
ABCスープ

せつぶん
こんだて

6ねんきぼう
こんだて

8日(木)

コッペパン
しろみさかなの
ハーブパンこやき
だいこんとツナの
サラダ
ミネストローネ

9日(金)

ごはん
チキンカレー
だいずといりこの
あげに
ふくじんあえ

12日(月)

ふりかえ
きゅうじつ

13日(火)

ラーメン
みそラーメンスープ
ツナサラダ
チョコチップスコーン

14日(水)

ごはん
ユーリンチー
もやしのちゅうかあえ
ちゅうかスープ

3年生保護者
試食会

15日(木)

ごまトースト
ごぼうサラダ
キャベツとウインナー
のスープ
いよかん

16日(金)

ふとまきずし
おかかあえ
とうふじる

19日(月)

ごはん
ししゃものかおり
ソースかけ
とうふとやさいのごまあえ
じゃがいものそぼろに

20日(火)

ごはん
きりぼしだいこんの
たまごやき
ゴマネーズあえ
さつまじる

21日(水)

くろまいごはん
しろみさかなの
ピリッとジャン
はくさいづけ
あつあげのみそしる

4. 5. 6
年生欠食

22日(木)

まるパン
とうふのハンバーグ
トマトソース
かいそうサラダ
チンゲンサイ
のスープ

23日(火)

てんのうたんじょうび

26日(月)

ごはん
ぎせいどうふ
みずなのこんぶあえ
どさんこじる

27日(火)

コッペパン
ちくわのカレーあげ
マンナンサラダ
きりぼしだいこん
のスープ

28日(水)

ごはん
ポテトとレバーの
ケチャップに
チキンジャコサラダ
なめこじる

29日(木)

しょくぱん
チリコンカン
ペンネのサラダ
こまつなの
ミルクスープ

☆年度末のため献立が変更になることがあります☆

よくかんでたべよう

かむちからをつけるには?

1. すいぶんなどでながしこまない。
2. かみごたえのあるたべものをたべる。

よくかむとなぜいいの?

1. しょうかをたすけます。
たべものをこまかくしたり、
つばがよくでます。
2. うすあじでおいしくたべられ
ます。
たべもののもっているあじがよくわ
かるようになります。
3. はならびをよくしてむしばを
ふせぎます。
あごがはったつしたり、だえきがよく
でたりするからです。
4. たべすぎをふせぎます。
よくかんでいるうちにまんぶく
かん(おなかいっぱい)
をかんじます。

かみごたえのあるたべもの

