

2月のこんだて

《今月の目標》感謝して食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和6年2月

月	火	水	木	金
			1日	2日
		<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>	<p>ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ メンチカツ はりはり和え</p>	<p>大豆入りひじきご飯 牛乳 いわしの梅煮 おひたし 味噌汁 バナナ</p>
			エネルギー 843 kcal たんぱく質 36.0 g カルシウム 449 mg	エネルギー 674 kcal たんぱく質 30.6 g カルシウム 613 mg
5日	6日	7日	8日	9日
<p>バターロール 牛乳 ソフト麺カレーソース 卵ロール 大根サラダ</p>	<p>菜飯 牛乳 きびなごフライ 磯和え ごまけんちん汁</p>	<p>食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ グリーンサラダ 白ねぎのクリーム煮</p>	<p>ご飯 牛乳 焼き肉 添え野菜 味噌汁 りんご</p>	<p>ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 焼きししゃも れんこんの金平 いよかん</p>
エネルギー 690 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 325 mg	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.7 g カルシウム 461 mg	エネルギー 944 kcal たんぱく質 36.9 g カルシウム 381 mg	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 353 mg	エネルギー 778 kcal たんぱく質 40.8 g カルシウム 578 mg
12日	13日	14日	15日	16日
振替休日	<p>揚げパン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ 卵スープ</p>	<p>カレーライス 牛乳 コーン和え ガトーショコラ</p>	<p>ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 野菜ソテー 味噌汁 バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め シュウマイ ごま和え</p>
	エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.8 g カルシウム 513 mg	エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.0 g カルシウム 361 mg	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 318 mg	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 541 mg
19日	20日	21日	22日	23日
<p>米粉コッペパン 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 ポトフ</p>	<p>ご飯 牛乳 ホタテのカレー揚げ アーモンド和え 豚汁</p>	<p>黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え いよかん</p>	天皇誕生日
エネルギー 843 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 335 mg	エネルギー 849 kcal たんぱく質 37.8 g カルシウム 456 mg	エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 403 mg	エネルギー 685 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 439 mg	
26日	27日	28日	29日	
<p>食パン ビーンズクリーム 牛乳 グラタン フレンチサラダ ポテトスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ごぼうサラダ かきたま汁 バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 揚げギョウザ ナムル パイ</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁</p>	<p>○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。</p>
エネルギー 827 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 423 mg	エネルギー 757 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 322 mg	エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 390 mg	エネルギー 823 kcal たんぱく質 35.9 g カルシウム 368 mg	

2月 給食たより

富山県立しらとり支援学校

2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。

