



おぼらしょうがっこう
小原小学校

こんだてひょう

6年生のリクエスト給食です♪



ぎゅうにゅう まいにち
☆牛乳は毎日つきます。

2月のめあて

おしゃべいをせず、しずかに食べよう♪

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<ul style="list-style-type: none"> 豚キムチご飯 厚焼き玉子 もやしとほうれんそうのごまあえ 中華スープ <p>豚キムチご飯は涼介さん、中華スープは森下先生のリクエスト給食です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食パン チキンチーズかつ ブロッコリー 豆とベーコンのスープ <p>野菜には、たくさんとれる時期、食べごろの時期があり、これを旬と言います。今が旬ブロッコリーをあげたいと思います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしおかか煮 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁 ふくめめ <p>今日は節分です。1年間元気に暮らせるように、鬼を追い払います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 海藻サラダ 八女茶ムース <p>今日の八女茶ムースは、涼介さんのリクエスト給食です。</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め かみかみいりこ えのきのすまし汁 <p>よく噛むと、あごの骨、関節、口の周りの筋肉がよくなります。ごはんやいりこをよく噛んで食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまの生姜煮 野菜のごま炒め おこと汁 <p>昔の暦で2月8日は、農作業を始める日と言われ、地域によっては、おこと汁を食べる習慣がありました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん じゃが豚キムチの煮物 チンゲン菜のナムル <p>チンゲン菜は、シャキシャキとした歯ごたえがあり、炒め物や煮込み料理などに幅広く使われています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ホキフライ 昆布豆 豆乳入りみそ汁 <p>大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富にふくまれています。</p>	
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ごはん おでん 玉ねぎのみそ汁 チョコレートプリン <p>今日は、バレンタインデーです。今日のデザートは、チョコレートプリンです。楽しみですね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜 にら玉スープ はるみオレンジ <p>はるみオレンジは、清見とポンカンを掛け合わせて作られたミカンです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> フォカッチャ スパゲッティミートソース フルーツあわせ <p>フォカッチャは、涼介さん、スパゲッティミートソースとフルーツあわせは、森下先生のリクエスト給食です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりすき れんこんサラダ <p>とりすきは、牛肉の代わりに鶏肉を使ったすき焼きです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いわし梅煮 浦上そぼろ みだくさんみそ汁 あじつけのり <p>今日は、栄養バランスのとれた和食の献立です。</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのゆず味噌煮 れんこんのきんぴら 豚汁 <p>良くない姿勢が習慣になると、胃や腸が押され、消化に良くありません。背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> コーンご飯 照り焼きチキン 野菜のドレッシング和え コーンチャウダー <p>コーンチャウダーは、涼介さんのリクエスト給食です。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー フルーツヨーグルト <p>骨の成長のための材料となるのは、カルシウムです。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、大豆製品に多く含まれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん からあげ 切り干し大根の煮物 団子汁 <p>唐揚げは、涼介さんのリクエスト給食です。</p>
28				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが かみかみいりこ なめこのみそ汁 <p>食べるとき、噛まずに丸呑みしている人はいませんか？おなかがびっくりしますよ。ゆっくりよく噛んで食べましょう。</p>				