



月	火	水	木	金
<p>・7日は小学校3年生、16日は小学校2年生、21日は小学校1年生の希望献立です。 お楽しみに♪ ・2日は節分献立です。大豆を使ったサラダを作ります。 ・19日は「環境にやさしい給食」です。農薬や化学肥料の使用量を減らして栽培されたお米や野菜を使った給食です。</p>	<p>小学校6年生が考えた献立が登場します！ 家庭科の授業で6年生が栄養バランスのよい給食の献立を考えました。 6日…6年1組「旬の野菜を取り入れた献立」 15日…6年2組「デリシャスパーティープリキュア」 20日…6年3組「チョーポカポカ献立」 27日…6年4組「おいしいお昼ごはん」 どんな献立になったのか、食べてみてくださいね。</p>	<p>1 牛乳 ごはん 心のみそ汁 スタミナ肉野菜炒め おなかチーズあえ 中3欠食</p>	<p>2 牛乳 節分献立 ごはん 沢煮椀 いわしの甘露煮 大豆のサラダ</p>	
<p>5 牛乳 ごはん かきたま汁 ねぎがた丼 じゃこあえ</p>	<p>6 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉の山賊揚げ はるさめサラダ 小6年1組作成献立</p>	<p>7 牛乳 黒糖パン ABCスープ ミートグラタン のり酢あえ 小3希望献立</p>	<p>8 牛乳 ごはん 白菜のスープ ホタテフライ キャバツのごまサラダ 中3欠食</p>	<p>9 牛乳 ごはん 野菜のみそ汁 肉じゃが ささみ入りサラダ</p>
<p>12 振替休日</p>	<p>13 牛乳 ごはん けんちん汁 マンダイのかりん揚げ だいこんとハムのサラダ 小4欠食</p>	<p>14 牛乳 丸パン トマトのスープ 鶏肉のマスタード焼き 磯マヨサラダ 小1希望献立</p>	<p>15 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 さばの塩焼き シャキシャキポテトサラダ 小6年2組作成献立</p>	<p>16 牛乳 わかめごはん はるさめスープ チキンのコーンフレーク焼き 三色こんにゃくサラダ 小2希望献立</p>
<p>19 牛乳 環境にやさしい給食 ごはん 五目汁 銀ひらすの西京みそ漬け焼き ほうれん草のごまあえ</p>	<p>20 牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ 小6年3組作成献立</p>	<p>21 牛乳 きなこ揚げパン コーンスープ ミートボール ブロッコリー入りサラダ 小2個 中3個 小1希望献立</p>	<p>22 牛乳 ごはん ハヤシライス レモンあえ スイートスプリング</p>	<p>23 天皇誕生日</p>
<p>26 牛乳 ごはん わかめスープ マーボー豆腐 もやしのナムル</p>	<p>27 牛乳 ごはん わかめのみそ汁 さばの竜田揚げ マカロニサラダ 小6年4組作成献立</p>	<p>28 牛乳 コッペパン ホタテのシチュー 鶏肉のマーレード焼き キャバツのサラダ</p>	<p>29 牛乳 ごはん 野菜とベーコンのスープ 三色そばろ もやしとツナのあえもの ブルーベリータルト</p>	<p>かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節を味わう献立</p>

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



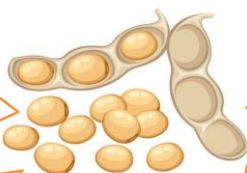
## 大豆は「畑の肉」

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で立春の前日をいいます。節分でまく豆は「大豆」。大豆には、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。そして、調味料や食材に姿を変えて私たちの食生活に登場しています。栄養価が高い大豆や大豆製品を日々の食事で積極的に取り入れていきましょう。



### 大豆の栄養～豆知識～

良質なたんぱく質  
肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質を含み「畑の肉」と呼ばれています。



食物繊維がたっぷり  
大豆などの豆類には食物繊維が豊富で腸の健康を保ちます。

カルシウム  
大豆や大豆製品にはカルシウムが多く、骨の健康に役立ちます。

健康づくりに役立つ様々な栄養素  
健康づくりに大切なビタミンB1やE、鉄なども多く含まれています。

給食では、きな粉揚げパン、調味料のみそやしょうゆ、長野県産の大豆、厚揚げ、豆腐、油揚げなどを献立に取り入れています。



大豆のサラダ  
長野県産の大豆を前日から戻し、当日は、給食センターでコトコトと煮て、食感を大切にサラダに仕上げています。



厚揚げのチリソースかけ  
長野県産大豆から作られた厚揚げを焼き、その上にチリソースや肉みそあんをかけて提供します。