

2月3日は節分も!		火 2月4日		水 2月5日		木 2月6日		金 2月7日	
<p>2月3日は節分も!</p> <p>豆(大豆)には栄養がたっぷり。豆に多いたんぱく質は体を強くするものになるよ。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB₁、葉酸など体によいさまざまな栄養素も含まれているんだ。</p> <p>正しくはしをもつて 豆を食べよう!</p> <p>正しいはしは、豆の先がそろって、じょうずにつまめるよ。</p> <p>上手なはしは、おやゆひのねもどで、はしきょうごきさし!</p> <p>くすりゆびをまげて、下のはしをのせる。</p> <p>正しいはしのはし方</p>		<p>チャレンジ!!</p> <p>はしを正しくはし、豆を上手につまんで食べてみよう!</p>		<p>あぶら麩丼 (どんぶり)</p> <p>ごまあえ</p> <p>豚汁</p> <p>1材料 - 832 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 36.4g 食塩相当量 3.0g</p>		<p>手作りのピザパン</p> <p>味噌入りコーンシチュー</p> <p>1材料 - 781 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 34.6g 食塩相当量 2.7g</p>		<p>部分 3日</p> <p>鯛の蒲焼丼 (どんぶり)</p> <p>部分サラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 860 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 34.7g 食塩相当量 2.8g</p>	
<p>6日</p> <p>チキンライス</p> <p>ブレンオムレツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>1材料 - 880 kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.9g 食塩相当量 2.9g</p>		<p>7日</p> <p>フレンチトースト</p> <p>バナナコッタ</p> <p>ポトフ (どんぶり)</p> <p>1材料 - 848 kcal たんぱく質 38.3g 脂質 29.7g 食塩相当量 2.9g</p>		<p>8日</p> <p>焼き鳥丼 (どんぶり)</p> <p>くるみあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 819 kcal たんぱく質 28.6g 脂質 32.9g 食塩相当量 2.7g</p>		<p>9日</p> <p>ガルバンゾーカレーライス</p> <p>りんご</p> <p>かりかり油揚げのサラダ</p> <p>1材料 - 861 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.3g</p>		<p>10日</p> <p>エコふりかけ</p> <p>ごまご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>呉汁</p> <p>1材料 - 802 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 35.1g 食塩相当量 2.1g</p>	
<p>13日</p> <p>高野豆腐ご飯 (どんぶり)</p> <p>ししよもの香味揚げ (2本)</p> <p>のりあえ</p> <p>さつま汁</p> <p>1材料 - 824 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 33.6g 食塩相当量 2.9g</p>		<p>14日</p> <p>和風スープスパゲティ (どんぶり)</p> <p>チョコレートケーキ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>1材料 - 843 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.8g 食塩相当量 2.3g</p>		<p>15日</p> <p>かやくご飯 (どんぶり)</p> <p>フルーツ人参</p> <p>おでん</p> <p>1材料 - 855 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 29.9g 食塩相当量 3.1g</p>		<p>16日</p> <p>麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>白ごま寒天プリン</p> <p>ひじきあえ</p> <p>1材料 - 869 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 31.1g 食塩相当量 2.7g</p>		<p>17日</p> <p>そぼろ納豆</p> <p>ご飯 (どんぶり)</p> <p>卵焼き</p> <p>ツナあえ</p> <p>ぬっぺ汁</p> <p>1材料 - 838 kcal たんぱく質 25.2g 脂質 36.6g 食塩相当量 2.6g</p>	
<p>20日</p> <p>ソース勝つ丼 (どんぶり)</p> <p>じゃこあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>1材料 - 862 kcal たんぱく質 23.7g 脂質 32.4g 食塩相当量 3.1g</p>		<p>21日</p> <p>ドリア</p> <p>レンズ豆のスープ</p> <p>1材料 - 873 kcal たんぱく質 35.3g 脂質 30.4g 食塩相当量 2.7g</p>		<p>22日</p> <p>海の幸ピラフ</p> <p>セサミケーキ</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>1材料 - 864 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.4g</p>		<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p>		<p>24日</p> <p>ふるさと納税活用事業</p> <p>米粉パンのセルフフィッシュバーガー</p> <p>ポークシチュー (どんぶり)</p> <p>1材料 - 841 kcal たんぱく質 32.9g 脂質 43.3g 食塩相当量 3.2g</p>	
<p>27日</p> <p>あんかけ焼きそば</p> <p>さつま芋のごま団子 (2個)</p> <p>野菜のピリ辛漬</p> <p>1材料 - 827 kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.2g 食塩相当量 3.0g</p>		<p>28日</p> <p>ポークストロガノフ</p> <p>じゃこ入り海藻</p> <p>1材料 - 843 kcal たんぱく質 27.3g 脂質 26.6g 食塩相当量 2.3g</p>		<p>Close-up!</p> <p>2日【手作りのピザパン】 生地を粉から作る、給食室手作りのピザパンです！お楽しみ！</p> <p>3日【鯛の蒲焼丼、節分サラダ】 節分にちなんだメニューです。もりもり食べて、厄を払いましょう。</p> <p>9日【ガルバンゾーカレー】 10日私立一般入試に向けた、受験生応援メニュー！ガルバンゾーはひよこ豆のことで、ガルバンゾーカレーを食べて、ガンバルゾー！</p>		<p>14日【チョコレートケーキ】 バレンタインデーにちなみ、給食室から愛情こもったチョコレートケーキをお届けします！</p> <p>17日【そぼろ納豆、ぬっぺ汁】 茨城県の郷土料理に挑戦！ぬっぺ汁には、具材としてするめイカが入っています。</p> <p>20日【ソース勝つ丼】 21日都立一般入試に向けた、受験生応援メニュー！（第二弾！）勝つ丼を食べて、明日へ向かってGO！</p> <p>24日【米粉パンのセルフフィッシュバーガー】 12月から始まった、ふるさと納税を活用して米粉パンを食べようキャンペーン第三弾★もちもち食感を味わって食べましょう！</p>			

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。