

いただきます



2026年2月号



春の足音が聞こえてきていますが、まだまだ油断はできません。かぜ菌や他の感染症にも負けないよう、日ごろからしっかり食べてたっぷり寝ることを心がけてください。

感染症に負けない体をつくろう



それでも菌に負けた時は・・・むいしないで。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。はき気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。



めざせお料理マスター！「おいしい」を自分で作ってみよう！



2月3日の給食は「恵方巻」を作ってみよう！



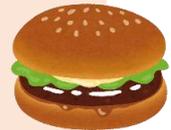
2月3日は節分ということで、のり巻き給食にしてみました。
 自分たちで、肉やツナサラダをはさんで食べましょう☺
 恵方巻を食べる際は、方角を向いて無言で食べると縁起が良いとされています。
 今年の向きは「南南東」ですが、おかずをこぼしてしまっても大変なので、
 給食では前を向いて食べましょう！



2月19日の給食は

「世界に1つだけ！マイ・バーガー」を作ってみよう！

2月19日、今日は自分がシェフ！サラダ・チーズ・ハンバーグをどんな順番で
 はさむか、どうやって食べるか、自分で考え作ってみましょう。
 世界に1つだけのスペシャルバーガーを完成させましょう！



月	火	水	木	金
2日 ごはん みそ汁 さばみそ煮 春雨和え 牛乳	3日 ごはん/のり 鬼よけ汁 肉炒め ツナマヨサラダ 牛乳	4日 カレーライス フルーツ杏仁 牛乳	5日 中岬トレイ パン コーンポタージュ しゅうまい 切り干し炒め 牛乳	6日 ごはん すき焼き風煮 照焼チキン ごぼうサラダ 牛乳
あげ玉ねぎほうれん草もやしねぎ さば人参きゅうりはるさめコーン Ⓜ611kcalⓂ25.1gⓂ18.5g	大根人参ごぼう大豆ぶた肉ビーマン ツナきゅうりもやしほうれん草のり Ⓜ723kcalⓂ32.8gⓂ28.3g	ぶた肉いも人参玉ねぎバター 杏仁豆腐みかんパインももりんご Ⓜ704kcalⓂ20.3gⓂ20.2g	とり肉コーン人参玉ねぎパセリ ひき肉ビーマン大根人参もやし Ⓜ546kcalⓂ28.4gⓂ23.4g	ぶた肉豆腐しらたきまいたけ白菜 玉ねぎごぼう人参きゅうり Ⓜ698kcalⓂ32.4gⓂ27.0g
9日 タコライス スープ クリーム大福 牛乳	10日 うどん きつね汁 豆腐ドーナツ 牛乳	11日 給食ありません 2月11日 建国記念の日	12日 小麻トレイ パン スープ メンチカツ ハムコーンサラダ 牛乳	13日 チキンライス スープ ハンバーグ チョコプリン 牛乳
とり肉ぶた肉玉ねぎピーマントマト ワンタン白菜チーズ大福(パニラ味) Ⓜ772kcalⓂ34.0gⓂ26.4g	うどん丸天あげ人参まいたけねぎ わかめきなこ豆腐玉ねぎ Ⓜ640kcalⓂ24.8gⓂ19.9g		いもベーコンほうれん草ハムねぎ キャベツコーンわかめ Ⓜ571kcalⓂ24.0gⓂ28.3g	とり肉玉ねぎビーマン人参 いもまいたけ Ⓜ744kcalⓂ27.4gⓂ19.8g
16日 ごはん さつま汁 レモンチキン ごま和え 牛乳	17日 ジャージャー麺 パリパリサラダ 牛乳	18日 キムチチャーハン 中華スープ からあげサラダ 牛乳	19日 中岬トレイ パン 春雨スープ ハンバーグ/チーズ コールスローサラダ 牛乳	20日 ごはん みそ汁 なすのみそ炒め もやし和え 牛乳
ぶた肉さつまいも人参ねぎもやし ほうれん草ごま Ⓜ612kcalⓂ24.9gⓂ17.9g	中華めんぶた肉玉ねぎたけのこ人参 キャベツコーンしいたけほうれん草 Ⓜ565kcalⓂ26.6gⓂ24.5g	ぶた肉玉ねぎキムチビーマンねぎ とり肉人参ほうれん草豆腐きゅうり Ⓜ672kcalⓂ25.8gⓂ26.2g	肉団子はるさめ人参玉ねぎキャベツ きゅうりチーズ Ⓜ535kcalⓂ25.0gⓂ25.5g	豆腐キャベツわかめねぎなす ぶた肉いんげんもやしハム人参 Ⓜ604kcalⓂ24.5gⓂ21.7g
23日 給食ありません 天皇誕生日	24日 クリーム スパゲッティ ブロッコリーサラダ 牛乳	25日 ごはん 塩ちゃんこ風スープ ぎょうざ 和え物 牛乳	26日 小麻トレイ ナン バターチキンカレー 肉団子 フライドポテト 牛乳	27日 ごはん みそ汁 豚ピー炒め キャベツサラダ 牛乳
	ベーコン玉ねぎしめじほうれん草 バター牛乳脱脂粉乳ささみコーン Ⓜ657kcalⓂ23.6gⓂ31.6g	とり肉大根人参しめじねぎハム きゅうりごま Ⓜ527kcalⓂ19.9gⓂ13.5g	とり肉ヨーグルト大豆玉ねぎ人参 トマトいもしょうがにんにく Ⓜ622kcalⓂ24.0gⓂ30.4g	豆腐いも人参ねぎわかめぶた肉 ビーマンチーズキャベツハム Ⓜ676kcalⓂ30.4gⓂ24.8g