

# 平成29年 2月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土	
		<b>1日</b> バラ大根 もやしのサラダ 白菜とふのいの みそ汁 オレンジ	<b>2日</b> もやしラーメン キャベツとカリフラワー の和風サラダ(卵) バナナ	<b>3日 節分・誕生会</b> 大豆の炊き込み ご飯 たらフライ スパサラダ オクラとコーン のスープ ケーキ・いちご	<b>4日 休園日</b> 	
		<b>6日</b> 千キンカレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ もずくスープ みかん	<b>7日</b> 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め 春雨の中華和え 大根と菊のみそ汁 いんご	<b>8日</b> ホッケの塩焼き 小松菜の海苔ナムル すいとん バナナ	<b>9日</b> きつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナの ゴマ酢和え みかん	<b>10日</b> 千キンカツ ポテトサラダ(卵) ミネストローネ ゼリー
<b>13日</b> ジャガイモと厚揚げ の煮物 キャベツとカニカマ の酢の物(か) もやしとニラの みそ汁 いんご	<b>14日</b> マーボー丼 ちくわとツナの マヨ和え(卵) キャベツのゴマ みそ汁 いちご	<b>15日</b> さんまの竜田揚げ 切り干し大根の 炒め煮 せんべい汁 バナナ	<b>16日</b> スパゲティ+ポリタン ひじきのツナサラダ (卵) わかめスープ みかん	<b>17日</b> バラ大根 もやしのサラダ 白菜とふのいの みそ汁 いんご	<b>18日</b> ぎょうざ 小松菜とコーンの ゴマ和え えのき茸と長ねぎ のみそ汁 ヨーグルト	
<b>20日</b> 豚肉とレンコンの ゴマみそ炒め 春雨の中華和え 大根と菊のみそ汁 みかん	<b>21日</b> ネバネバ丼 大根とベーコンの 炒め煮 具沢山のだし活 スープ いんご	<b>22日</b> 鮭の甘塩焼き(鮭) 引き昆布の煮物 豚汁 バナナ	<b>23日</b> けんちんうどん さつまいもの甘煮 水菜とササミの 梅サラダ みかん	<b>24日</b> 鶏天 フロッキーと カリフラワーの サラダ(卵) ミネストローネ いんご	<b>25日</b> カレー肉じゃが ほうれん草と 豆もやしのナムル 玉ねぎとわかめの みそ汁 ゼリー	
<b>27日</b> フキハンバーグ 大根サラダ 春雨スープ バナナ	<b>28日</b> ひき肉と白菜の あんかけ丼 ちくわとツナの マヨ和え(卵) キャベツのゴマ みそ汁 みかん	<b>毎日提供</b> 午前…牛乳 昼…主食 麦茶				※食物アレルギー表示について ・卵→[卵]    ・ナッツ類→[ナ] ・鮭→[鮭]    ・えび→[え] ・かに→[か]    ・そば→[そ] ・ごま→[ご]

## 【給食だよ！】

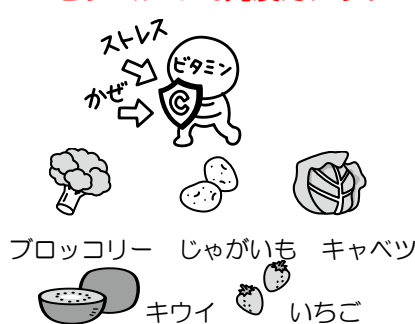
## 栄養たっぷり・温かごはんて風邪予防！

冬に風邪をひきやすい理由…寒い冬は血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんな時に栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウィスルの感染力に負けてしまいます。

### ・たんぱく質で抵抗力アップ



### ・ビタミンCで免疫カアップ



### ・ビタミンAでウィルスを防ぐ

