

平成29年 2月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土	
		1日 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	2日 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	3日 節分・誕生会 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	4日 休園日 	
		6日 チキンカレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ もずくスープ みかん	7日 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	8日 ホッケの塩焼き 小松菜の海苔ナムル すいとん バナナ	9日 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	10日 チキンカツ ポテトサラダ(卵) ミネストローネ ゼリー
13日 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	14日 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	15日 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	16日 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	17日 バラ大根 もやしのサラダ 白菜とふのいの みそ汁 いんご	18日 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	
20日 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	21日 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	22日 鮭の甘塩焼き(鮭) 引き昆布の煮物 豚汁 バナナ	23日 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	24日 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	25日 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	
27日 フキハンバーグ 大根サラダ 春雨スープ バナナ	28日 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	毎日提供 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!】

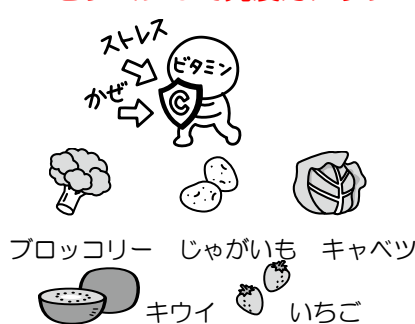
栄養たっぷり・温かごはんて風邪予防!

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

