



月給食カレンダー

平成28年2月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

たの しょくじ
楽しく食事をしよう

月	火	水	木	金
1 シーフードトマト クリームスパゲッティ コーンサラダ ホワイトゼリー	2 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとひじきの 和え物 いも団子汁	3 ☆節分献立☆ いわしのかば焼弁 三色づけ みそ汁 かりかり大豆	4 ★世界の料理 (フランス)★ ソフトフランスパン ほうれん草ときのこ のキッシュ 温野菜サラダ オニオンスープ	5 てま さけ な 手巻き鮓菜ずし やさい うめ 野菜の梅あえ とうにゅう しる 豆乳みそ汁 ネーブル
8 もちいりきつね うどん みそドレサラダ あべかわおさつ	9 ★郷土料理(大分県)★ ごはん とり天 大根ひじきサラダ だんご汁	10 あんかけ チャーハン ささみと春雨の サラダ 練乳いちご ヨーグルト	11 けんこくきねん ひ 建国記念の日	12 ごはん 手作りふりかけ 焼き鮭 じゃこわかめサラダ 豚汁
15 エクレアパン ポトフ カラフルサラダ	16 ☆食育の日☆ ★郷土料理(秋田県)★ だまっこなべ じゃがいもの きんぴら こんぶまめ 昆布豆	17 ごはん 切り昆布のつくだに 焼き鯖 うのはな みそ汁	18 しょうゆラーメン みそポテト りんご&きんかん	19 ♡幼子小交流給食♡ チキンカレー ライス はくさい 白菜のかりかサラダ きらきらゼリー
22 ★世界の料理 (スペイン)★ アス・コ・ポ・ジョ (スペイン風丼ライ)	23 あした ば 明日葉ビスキュイ パン こめ こ 米粉マカロニスープ ツナサラダ	24 ひじきごはん わ せ だ 早稲田みょうがと こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ むろあじのつみれ汁 ボンカン	25 ソース焼きそば てつく とうふ 手作り豆腐しゅうまい ぎゅうにゅうかん 牛乳寒フルーツポンチ	26 ごはん さかな て や 魚の照り焼き きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 いもこ汁

29 ごはん 炒りたくあん 豚肉のすき焼き煮 野菜のごま和え 清美オレンジ
--

大豆 は栄養たっぷり！

たんばく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

はし の 使い方 を マスター しよう！

① 1本を、えんぴつのように親指、人差し指、中指で持つ。

② もう1本を、親指の付け根と薬指の先で支える。

はしは先で物をつまむ。

上のはしを動かして、下のはしを開いたり閉じたりして使う。