

2月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<p>早起ごはん</p> <p>(kcal) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p>	<p>1</p> <p>小型角チーズパン 牛乳 鮭の クリームスパゲッティ チキンサラダ</p> <p>892kcal 18% 3.9g</p>	<p>2</p> <p>ごはん 節分給食 牛乳 いわしの生姜煮 ごまあえ みそけんちん汁 黒糖福豆 </p> <p>800kcal 14% 2.0g</p>	<p>3</p> <p>米パン 牛乳 根菜の ブラウンシチュー 三色マヨサラダ</p> <p>820kcal 16% 2.7g</p>	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー </p> <p>839kcal 14% 2.6g</p>
<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 親子煮 しらすあえ </p> <p>853kcal 16% 2.2g</p>	<p>8</p> <p>黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 海藻サラダ</p> <p>836kcal 15% 3.4g</p>	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 みそカツ からしあえ 茨城のっぺい汁 </p> <p>819kcal 14% 2.4g</p>	<p>10</p> <p>チョコチップパン バレンタイン献立 牛乳 ハートのオムレツ ペンネアラビアータ 白菜と肉団子のスープ</p> <p>845kcal 14% 3.0g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 ビーンズカレー 茎わかめサラダ </p> <p>848kcal 13% 2.4g</p>	<p>15</p> <p>小型コッペパン 牛乳 那珂湊塩焼きそば 大根サラダ ヨーグルト</p> <p>804kcal 16% 3.1g</p>	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 春巻き 焼きビーフン かきたまスープ</p> <p>868kcal 12% 2.9g</p>	<p>17</p> <p>丸パン 牛乳 ハンバーグ バーベキューソース ガーリックごま ドレッシングサラダ マセドアンスープ</p> <p>816kcal 16% 3.4g</p>	<p>18</p> <p>キムタクごはん 牛乳 とうふナゲット まごわやさしいサラダ</p> <p>845kcal 12% 2.8g</p>
<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 山形芋煮 ピリ辛チキンサラダ 納豆 </p> <p>804kcal 14% 1.5g</p>	<p>22</p> <p>ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ</p> <p>843kcal 16% 3.1g</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白身魚フライ カリカリ大豆サラダ ジュリエンスープ</p> <p>811kcal 15% 3.3g</p>	<p>25</p> <p>三色丼 (ごはん) (とりそぼろ) (卵入りおひたし) 牛乳 具だくさん ミルクみそスープ</p> <p>794kcal 15% 2.5g</p>
<p>28</p> <p>カレーピラフ 牛乳 ワカサギフリッター 小松菜サラダ </p> <p>812kcal 14% 2.0g</p>	<p>《 給食目標 》</p> <p>健康な食生活について考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食は6つの食品群からバランス良く食品が取り入れられています。 好き嫌いせず残さず食べて、健康な生活を送りましょう。 健康に生活するためには、「食事」、「運動」、「休養」および「睡眠」が大切です。 			

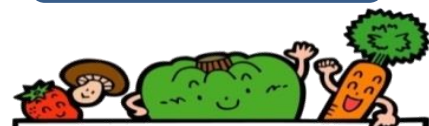
茨城もたべよう



今月の食材 . . . 《 白菜 》

茨城県は、白菜の栽培面積・生産量が全国第1位です。全体の40%が茨城県産です。県西地区の下妻市、常総市、八千代町などで作られています。白菜に含まれるカリウムは塩分を体外に排出する働きがあります。ビタミンCはみかんと同じくらい含まれていて、免疫力を高めてかぜを予防する働きがあります。また、食物せんいも多いのでお腹の調子を整えます。冬が旬の白菜は、寒くなって霜にあたると、甘みが出てさらにおいしくなります。スープ料理や鍋料理、漬け物にはかかせない野菜です。

今月の地産地消



米
さつまいも