



2026ねん2がつ きゅうしょくだより



暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続いています。2月の「節分」には、季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。

給食では、和食を中心に、からだにやさしい食事を心がけています。しっかり食べて、よくからだを動かし、元気にこの時期を乗り切りましょう。



だいのよさを見直そう！



節分の豆まきにつかわれる「だいず」は、昔から日本の食事に欠かせない、大切なたんぱく源です。

だいは、胃腸のはたらきを助けたり、からだの調子をととのえる力があるといわれています。また、成長に必要な必須アミノ酸も、バランスよく含まれています。

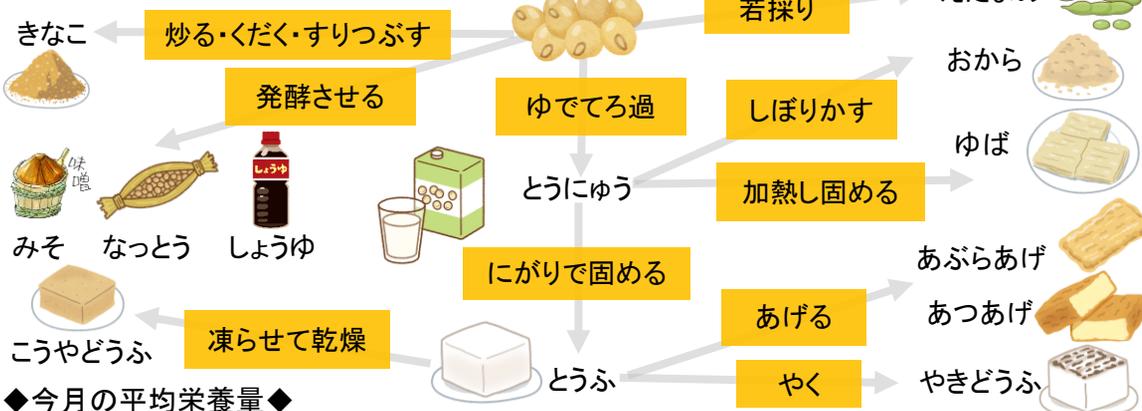
みそやしょうゆなどの大豆製品は、毎日の給食でもよく使われています。栄養たっぷりのだいを食べて、からだの中から元気な力を育てていきましょう。

リクエストメニュー

卒園する年長さんのリクエストメニューを提供します。献立の前に★マークでクラス名を書きました。たくさん選んでくれたので、2月と3月にわけて提供します。おたのしみに♪♪

げつ	か	すい	もく	きん	ど
2 ①③	3 ③	4 ③	5 ③	6 ③	7
さつまいもチップス はくさいとりんごの コールスローサラダ こんさいのみそにこみ ごはん	まめまき いちご なばなのごまあえ ビーンズカレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	くだもの こまつなの なっとうあえ さばのしおやき はくさいのみそしる ごはん	くだもの ゆでブロッコリー ★ゆり★てづくり ハンバーグのやさいに なめこのみそしる ごはん	★ゆり★ てづくりりんごゼリー ツナサラダ ★かな★じゃがいもと だいのトマトに ★ゆり★レーズンパン	★牛乳(低温殺菌牛乳 は毎日です ★緑色の字のメニュー はおやつです ★仕入れの都合等に より献立を変更する 場合があります ご了承ください
9 ①②③	10 ③	11	12 ①③	13 ②③	14
くだもの ★ゆり★さつまいもと チーズのサラダ だいこんと とりにくのさっぱり ★かな★もちむぎいり わかめごはん	ぶどうのミニゼリー ★かな★あげやさいの にくみそがけ とうふのすましる ごはん	けんこくきねんのひ	くだもの れんこんとひじきの ごまマヨサラダ ★かな★ゆり★ ポークカレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	バレンタインチョコ かぶのツナマリネ ミネストローネ ★かな★ こくとうパン	バレンタインチョコ 給食では、香料を使わ ず、原材料がシンプ ルなものを提供しま す。余計なものを使 わず、素材の味を大 切にしたチョコレート なので、子どもたち にも安心して食べて もらえます。
16 ③	17 ③	18 ①③	19 ③	20 ①③	21
くだもの みそサラダ とりにくとえだまめの くずに ★かな★もちむぎいり ゆかりごはん	こまつなと くだもの はるさめのサラダ ★ゆり★ さけのしおこうじやき こんさいのい ごもくみそしる ごはん	ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー ★かな★ チキンなんばん てづくりタルタルソース だいこんのみそしる ごはん	ミニフィッシュ やさいのごまサラダ ★かな★ ふたにくどんぶり むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	★ゆり★てづくり ぶどうゼリー ★かな★ ごめこのパスタサ ラダ ごろごろやさいと おにくのポトフ ★ゆり★ いちごジャム ★ゆり★しょくパン	～食材について～ 出来る限り食品添 加物をさけ、材料が シンプルでからだに やさしいものを使 用しています。 また、昔ながらの製 法でつくられた伝統 的な調味料、オーガ ニックのものなど を取り入れています。
23	24 ③	25 ①②③	26 ③	27 ③	
てんのうたんじょうび	たんじょうかい おたのしみおやつ いちご ツナのごまソース みぞれじる とりにくとだいの ごはん	くだもの なっとうサラダ ★ゆり★ ふゆやさいのカレー むのうやくのおこめの ごだいまいりごはん	さつまいもスティック きりぼしだいこんの ナムル いわしのトマトに やさいのごまみそしる ごはん	★ゆり★ ブルーツポンチ なばなとコーンのサ ラダ ★かな★ゆり★ やきそば	下呂市内の農家 さんが、農薬など を使わずに大切に 育てた野菜を給食 で提供します。 ・さつまいも ・大根 ・白菜 ・小松菜 ・かぶ

だいでからできる食品のあれこれ



みそは医者いらず！

「みそを毎日食べていれば、医者にかかる心配がないほど健康に良い」という、昔からの言い伝えがあります。

みそは、日本が生んだ発酵食品で、からだの調子をととのえてくれる「和食のスーパーフード」です。

まずは1日1杯のおみそ汁を毎日の食事に取り入れてみましょう☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	557	20	18	257	2.4	165	0.25	0.43	20	4	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん