



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。

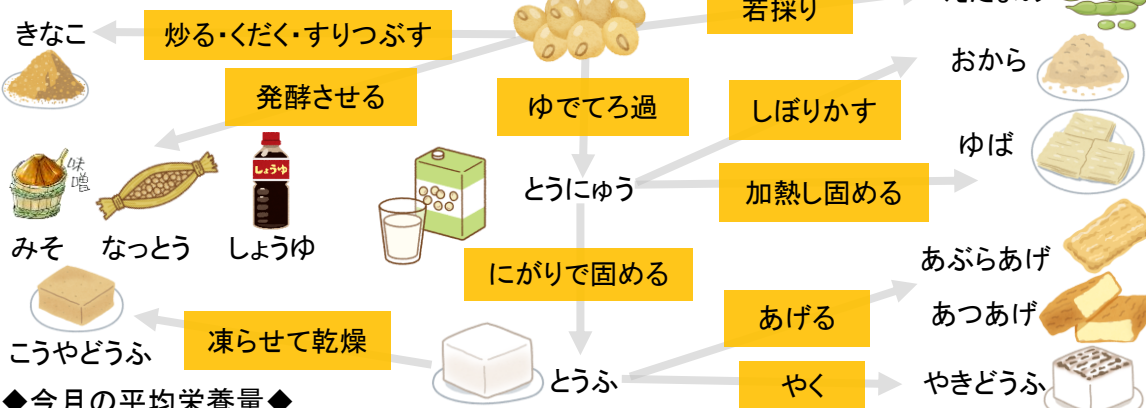
みそやしょうゆなどの大豆製品は、毎日の給食でもよく使われています。栄養たっぷりのだいを食べて、からだの中から元気な力を育てていきましょう。

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	3	4	5	6	7
①③	③	③	③	③	
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 こだいまいりごはん	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 ハンバーグのやさしい 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	10	11	12	13	14
①②③	③		①③	②③	
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 とうふのすましじる 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 こだいまいりごはん	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	17	18	19	20	21
③	③	①③	③	①③	
くだもの みそサラダ とりにくとえだまめ のくず ★かな★もちむぎいり ゆかりごはん	こまつなと 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 やさしいごまサ ラダ ★かな★ ふたにくどんぶり むのうやくのおこ めの こだいまいりご はん	★ゆり★てづくり ぶどうゼリー ★かな★ こめこのパスタ 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 の物 など を取 り入 れて いま す。
23	24	25	26	27	
	③	①②③	③	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★ ふゆやさしい カレー むのうやくのおこ めの こだいまいりご 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 やさしいごま みそしる ごはん	★ゆり★ ブルーボン 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



◆今月の平均栄養量◆

	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

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☆

