

月	火	水	木	金
<p><b>集中力を高める食事のポイント</b>            *朝ごはんでエネルギー補給を            *栄養バランスのよい食事が脳のエネルギー源。炭水化物のみ            *よくかんで食べよう。かむことで脳に刺激がいきます。</p> <p><b>R6年</b></p> <p>2月</p> <p>リクエスト給食(★マーク)            ★マークのメニューは中学3年生の            皆さんからのリクエストをとり            入れています。</p>			1	2
			★スパゲティミートソース シーザーサラダ ★ヨーグルト	ごはん いわしのかば焼き のっぺい汁 節分豆
				
5	6	7	8	9
★親子丼 ★マカロニサラダ ★果物(ポンカン)	ひじきごはん ★肉じゃが 菜の花あえ	★キムチチャーハン ★中華スープ ★ねぎ塩サラダ	ごはん ★豚肉のピカタ (添)ブロッコリー コーンスープ	ごはん じゃがいものチーズ煮 ★ごぼうサラダ
				
12	13	14	15	16
建国記念日振替	ごはん お好み焼き ごま酢あえ さつま汁	ごはん ★キムチチゲ ★バンバンジーサラダ	ごはん おでん風煮 小松菜とひじきのあえ もの	ハヤシライス ★春雨サラダ ★フルーツポンチ
				
19	20	21	22	23
ごはん ★スペイン風オムレット 甘酢キャベツ コンソメスープ	ごはん ★麻婆豆腐 ツナとわかめのあえ物	ごはん ★ハンバーグ 添野菜(キャベツ) ★ミネストローネ	ごはん ★鶏のからあげ 昆布あえ かきたま汁	天皇誕生日
				
26	27	28	29	
★チキンカツカレー かりかりちりめんのサ ラダ 果物(いよかん)	ごはん 寄せ鍋風汁 梅肉和え	鶏のごぼうごはん 五目豆 はりはり汁	ごはん 玉ねぎと厚あげのとろ とろ煮 いかのマリネ	
				