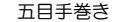
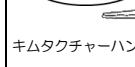
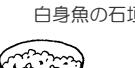
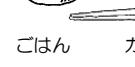
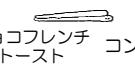
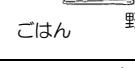
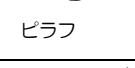
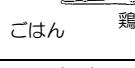
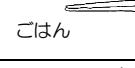
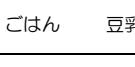
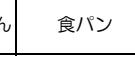
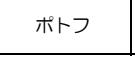
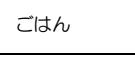
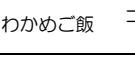
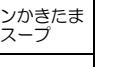


# 2月もりつけ表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
小松菜のツナ和え  チーズ竹輪天ぷら(2個)  ごはん 鶏野菜なべ 	揚げ大豆とじやがいもの磯和え  手巻きのり  五目手巻き寿司  ごはん すいとん汁 	はちみつレモンサラダ  チキンチャップ  ごはん チャウダー 	ごま酢和え  鯖のごま味噌煮  ごはん のっつい汁 	パンサンスー  春巻き(2個)  ごはん 鶏肉と青菜のスープ 
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
パンパンジーサラダ  フルーツ杏仁  キムタクチャーハン  豆腐と卵のスープ 	ポテトサラダ  白身魚の石垣フライ  ごはん 揚げとわかめのみぞ汁 	建国記念日 	ごはん カムジャタン 	トマトスパゲッティ  ヤンニヨムチキン  ごはん カムジャタン  チョコフレンチトースト  コンソメスープ 
16(月)	17(火)	18(水)	19(木) ジオパーク給食	20(金)
切干サラダ  鶏肉の照り焼き  ごはん 野菜たっぷりみそ汁 	マカロニグラタン  ピラフ  野菜スープ 	れんこんサラダ  ししゃもの磯部揚げ(3個)  ごはん 鶏肉と大根の煮物 	ゆかり和え  せんざんぎ  ごはん いもたき 	フルーツヨーグルト  カレーライス 
23(月)	24(火)	25(水) お話給食	26(木)	27(金)
天皇誕生日 	もやしの中華和え  揚げギョーザ(3個)  ごはん 豆乳ちゃんぽん 	ボイルキャベツ  カツ(ケチャップソース)  食パン  ボトフ 	じゃがいものきんぴら  魚のタルタル焼き  ごはん めった汁 	ツナサラダ  スコップコロッケ  わかめご飯  コーンかきたまスープ 

## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があると食べられないときは、脱水症状を起こさないように、水分補給をしっかり行なうことが重要です。



## おすすめの食材

