

# 2月もりつけ表



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

## 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。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



## おすすめの食材

