

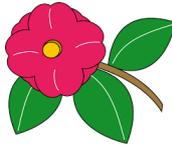
# 清心小学校 2月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）658kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※  
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



2月3日（月）	2月4日（火）	2月5日（水）	2月6日（木）	2月7日（金）
♪節分 赤米大豆ご飯 いわしバーグ 白和え たたきごぼう みそ汁	大学入試 休業日	大学入試 休業日	玄米入りご飯 さわらのパン粉焼き 洋風じゃが煮 果物（オレンジ） みそ汁	玄米入りご飯 鶏の梅照り焼き 高野の野菜炒め 青菜胡麻和え みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）			牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
577kcal			650kcal	727kcal
2月10日（月）	2月11日（火）	2月12日（水）	2月13日（木）	2月14日（金）
玄米入りご飯 さばの甘辛煮 野菜塩昆布和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	建国記念の日	助け合い 弁当	♪自社製甘辛麴 玄米入りご飯 鮭カレー風味焼き 甘辛麴納豆和え さっぱりみかんサラダ みそ汁	玄米入りご飯 ブルコギ風炒め おろし和え ミニフィッシュ みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）			牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
637kcal			792kcal	639kcal
2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）
玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き 切干大根の野菜炒め かりかりきな粉和え みそ汁	「どんぶりの日」 八宝菜丼 寒天入り中華サラダ 果物（ぽんかん）	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 和風マカロニサラダ いんげん胡麻和え みそ汁	♪ミネラルいっぱい しらすご飯 さば塩焼き ひじきサラダ かぼちゃ素揚げ 煮干し粉入りみそ汁	「めんの日」 みそラーメン さっぱりみかんサラダ 春巻き
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
642kcal	607kcal	710kcal	680kcal	667kcal
2月24日（月）	2月25日（火）	2月26日（水）	2月27日（木）	2月28日（金）
振替休日 （天皇誕生日）	玄米入りご飯 さわらの かぼちゃ漬け焼き 野菜の塩昆布納豆和え ブロッコリー＆ トマト中華サラダ すまし汁	♪明治ごぼう（井原特産） ♪自社製中華麴 Newコンボタ 玄米入りご飯 明治ごぼうメンチカツ 中華麴の野菜炒め 青海苔焼きポテト 自然派コンボタスープ	♪まごわやさしい 玄米入りご飯 あじ南蛮漬け 厚揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草お浸し みそ汁	「カレーの日」 きのこ＆お豆さん カレー パリパリサラダ 青りんごゼリー
	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
	580kcal	812kcal	669kcal	673kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



**< ほうれんそう >** ♪ たべものまめちしき ♪

カロテンやミネラル豊富な緑黄色野菜の代表

西アジア原産で、世界各地に伝播し、アジアで東洋種が、ヨーロッパで西洋種が生まれました。日本へは、東洋種が中国から伝わり、のちに西洋種が導入され、現在は両者の交配種が主流になっています。ポパイの漫画で「ほうれん草＝栄養いっぱい」というイメージを抱く人も多いと思いますが、実際にカロテンの多い緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群。鉄、マグネシウム、マンガン、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB<sub>6</sub>、C、葉酸などを豊富に含み、貧血の予防にも効果があるといわれています。とくに冬の露地ものは、夏のものとは比べ栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。



**緑のなかまクイズ**

**Q1** 食べものは、からだへの働きによって3つのなかま（赤・黄・緑）に分かれます。緑のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか？



① からだの調子をよくする食べもの

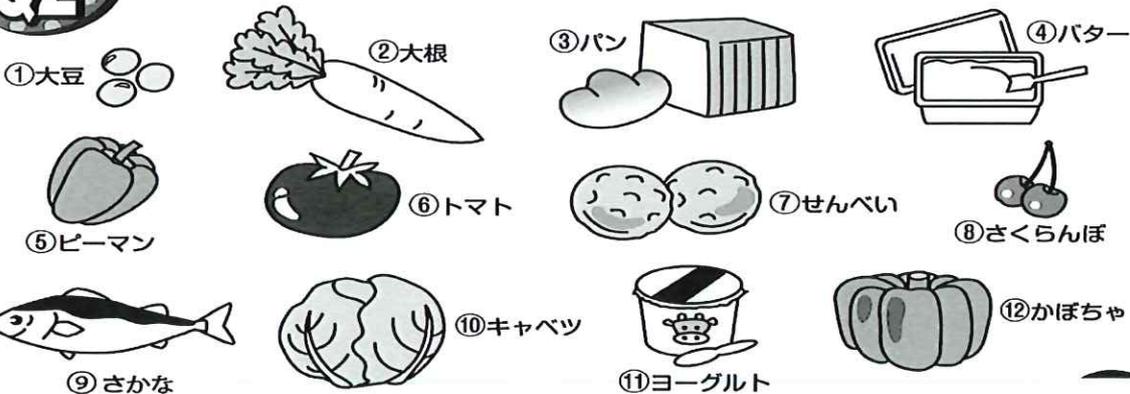


② からだの血や肉、骨になる食べもの



③ からだの熱や力を出す食べもの

**Q2** 下の絵の中で、緑のなかまの食べものに○をつけましょう。



< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >



食のちからを。

**CENTRAL FOODS**

20 01 08 09 09 20... 20 1..... 10

2025