



がつ 2月のこんだてひょう

令和7年

月	火	水	木	金
3 <節分献立> まい 豆入りひじきごはん せんせいとうふ 擬製豆腐 かぶの甘酢かけ ごじる 吳汁 ぎゅうにゅう 牛乳	4 パインパン フィッシュアンドチップス しろ 白いんげんの田舎風スープ いなかふう	5 チリビーンズライス パンフキンサラダ くだもの(かんきつ類) ぎゅうにゅう 牛乳	6 <世界の料理 シンガポール> ワンタンミー ワンタンスープ だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳	7 むぎ 麦ごはん とり 鶏のつくね焼き まめ 豆もやしのあえもの とうふじる 豆腐汁 ぎゅうにゅう 牛乳
10 ゆうきまい 有機米ごはん さかな 魚の西京焼き れんこんのきんぴら さつまじー ぎゅうにゅう 牛乳	11 建国記念の日	12 衣笠丼 おひたし みそ汁 みかんゼリー ^{しる} ぎゅうにゅう 牛乳	13 ミルクパン コロッケ コーン入りフレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	14 クリームスパゲティ こまツナサラダ プラウニー ぎゅうにゅう 牛乳
17 ごはん 洋風おでん スタミナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	18 キムタクごはん はくさい 白菜の中華サラダ あんにんどうふ 杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳	19 ちゃんこうどん とり天 ごぼうチップスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	20 さつまいもごはん さかな 魚のごまだれかけ くきわかめの五目煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	21 <世界の料理 アメリカ> ツナコーントースト グリーンサラダ マンハッタンクラムチャウダー ^{しる} ぎゅうにゅう 牛乳
24 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえきゆうじつ 振替休日	25 <家庭科クラブ献立> わかめごはん にく 肉じゃがのうま煮 なめこのみそ汁 くだもの(いちご) ぎゅうにゅう 牛乳	26 ごはん じや一じやんどうふ 家常豆腐 ちゅうかふう 中華風コンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	27 ホットドック コールスローサラダ かぶのクリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	28 <6年生を送る会> カレーライス ピクレス はちじょう 八大フルーツレモンゼリー オレンジジュース

がつ
きゅうしょくもくひょう
2月の給食目標
よくかんでたべよう

がつ
きゅうしょくもくひょう
2月の給食目標
よくかんでたべよう

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出でます。	かむことによって出でます。

て食べ物のみ込みや
消化・吸収を助けます。



たたみの動きで、むし
歯を予防します。

