

栄養たっぷり大豆

節分といえば豆まきですが、豆まきで使われる大豆は
体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含んでいることから

別名「畑の肉」ともいわれています。

そのほかにも、カルシウムや鉄、食物繊維なども多く含んでいるので

成長期に積極的にとりたい食材の1つです。

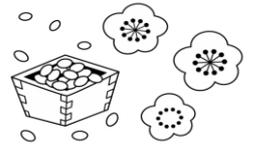
★2月…旬の食べ物★

大根 カリフラワー 春菊

ブリ タラ

みかん ゆず

好き嫌いをなく食べて、元気を作りましょう！！



<給食献立> 月：ナフス南(機) 火水金：(機)万福

Main menu table with columns for days (1日(火) to 28日(月)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt).

※スプーンを
お持ちください

※魚に関しましては、噛みだける程度の小骨が入っている場合がございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は場合により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。