



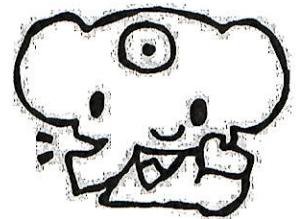
2月 予定こんだて表

鏡石町立鏡石中学校



< 今月の目標 > 食生活を見直して、病気の予防に努めよう！

- 好き嫌いせずに、何でもバランスよく食べよう！
- 早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えよう！
- 毎食野菜を食べるように心がけよう！
- 塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう！
- 十分な睡眠で疲れをとり、体の抵抗力を高めよう！



1・月	2・火	3・水	4・木	5・金
節分前大立 春雨と野菜の炒め 黒糖 梅豆 麦ご飯 いわしの ごま油を煮 豆腐と じゃが芋の みそ汁	Ca カルシウム ウエハース たくあん サラダ 中華めん 果菜味噌汁 あかめ ラーメン シュ	大根の 土留昆布あえ 麦ご飯 ひじき入り 揚げキャベツ 菜見子煮	ホンカン 麦ご飯 フロッピー サラダ ミネスト ローネ	3年3組希望前大立 きんぴらごぼう ヨーグルト 麦ご飯 果菜味噌汁 しょうが汁 小松菜 の みそ汁
8・月	9・火	10・水	11・木	12・金
さっぱりあえ 麦ご飯 肉シュマイ マーボー 豆腐	ホロトサラダ バンズパン ハンバーグ (カレーソースかけ) ベーコンと 野菜のスー	3年1組希望前大立 コーンナムル いちごの ムース 五目ご飯 じゃが芋 から揚げ みつ葉と たまごの みそ汁	建国記念日 麦ご飯	県産牛肉前大立 ラスト だす 米粉の カトシツ 麦ご飯 ひじきと 木豆のサラダ 木島牛の ビーフカレー
15・月	16・火	17・水	18・木	19・金
糸肉豆 麦ご飯 香り 漬け じゃが芋 の そぼろ煮	大根サラダ うどん 揚げ たこ焼き 豆あんこ うどん シュ	千草和え 麦ご飯 さばの みそ煮 豚汁	3年4組希望前大立 春雨サラダ アモド フライド オムレツ (トマトソースかけ) 野菜 モリモリ 豆のスー	3年2組希望前大立 プリン わかめご飯 ハンバーグ (和風たれかけ) わかめと えのきの みそ汁
22・月	23・火	24・水	25・木	26・金
富士山 セリー 味のり 麦ご飯 三色野菜 の チーズ和え 豚肉と 大根の 火の煮	天皇誕生日 (富士山の日) 	カミカミ前大立 根菜火の煮 麦ご飯 いかの かりん揚げ 白玉煮 と なめこの みそ汁	フレンチ サラダ 大豆 コ クリーム 鶏肉の ハーブ火の煮 コッパ パン	学校食の希望前大立 おまん 分け せぬ 玉果 (合梅) フルーツヨーグルト 麦ご飯 うカレー! (食がれ!!)