

# 2月予定こんだて

今月の地場産品



たまねぎ



じゃがいも



だいこん

	月	火	水	木	金		
	<p><b>節分</b></p> <p>節分は、立春の前日で冬から春へと季節の変わり目でもあります。北海道は、「雪の中でもひろいやすい」、「掃除しやすい」、「食べ物が粗末にならない」等の理由で落花生を使用するところがほとんどだそうです。</p> <p>給食では、2月1日に節分給食をします。お楽しみに〜♪</p>				<p><b>?たべもの♡♡♡?</b></p> <p>せつぶんのに、まめをまくのはどうしてでしょう?</p> <p>①おににまめをなげて、なかよくするため</p> <p>②おににまめをあて、おいはらうため</p> <p>③おにのすきなまめをまいて、いいおにをよぶため</p>	<p><b>1 さつまいもごはん</b> けんちん汁 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 節分豆・牛乳</p> <p>豆腐 いわし かつお節 大豆 牛乳</p> <p>大根 こんにゃく ごぼう 人参 梅干し 白菜 こまつな</p> <p>ごはん もち米 さつまいも ごま</p>	節分給食
赤	<p><b>4 ごはん</b> マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳</p> <p>豆腐 豚肉 とり肉 牛乳</p>	<p><b>5 わかめうどん</b> えびしゅうまい ごまポテトサラダ 牛乳</p> <p>とり肉 わかめ えび 白身魚 牛乳</p>	<p><b>6 ごはん</b> 貝だくさん汁 さばのみそ煮 こんにゃくきんぴら 牛乳</p> <p>厚揚げ さば さつま揚げ 牛乳</p>	<p><b>7 ミルクパン</b> コンソメスープ ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 牛乳</p> <p>豚肉 うずらの卵 大豆 牛乳</p>	<p><b>8 ハヤシライス</b> フルーツドレッシングサラダ 牛乳</p> <p>豚肉 牛乳</p>		
緑	<p>人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ には</p>	<p>大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ</p>	<p>白菜 玉ねぎ えのき こんにゃく ごぼう いんげん 人参</p>	<p>白菜 しめじ 長ネギ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし</p>	<p>玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 甘夏みかん きゅうり</p>		
黄	<p>ごはん じゃがいも ぎょうざの皮</p>	<p>うどん しゅうまいの皮 じゃがいも</p>	<p>ごはん ごま</p>	<p>パン じゃがいも</p>	<p>ごはん 麦 じゃがいも</p>		
赤	<p><b>11 建国記念の日</b></p>	<p><b>12 しょうゆラーメン</b> 野菜コロッケ ヨーグルト 牛乳</p> <p>豚肉 ヨーグルト 牛乳</p>	<p><b>13 ごはん</b> もずくのみそ汁 とり肉のおろしソース もやしのカレー味サラダ 牛乳</p> <p>もずく 油揚げ とり肉 ハム 牛乳</p>	<p><b>14 ホットドック</b> (減塩パン・ウィンナー・ケチャップ) コーンスープ スパゲッティサラダ 牛乳</p> <p>ウィンナー ベーコン 牛乳</p>	<p><b>15 いりこ菜ごはん</b> 豚汁 ホッケの塩焼き ほうれん草のゆかり和え 牛乳</p> <p>しらす干し 豚肉 豆腐 ホッケ 牛乳</p>		
緑	<p>もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし</p>	<p>玉ねぎ なめこ 大根 もやし きゅうり</p>	<p>玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ</p>	<p>玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パプリカ</p>	<p>青菜 玉ねぎ 大根 長ネギ こんにゃく 人参 ごぼう もやし ほうれん草 しそ</p>		
黄	<p>ラーメン じゃがいも パン粉</p>	<p>ラーメン じゃがいも パン粉</p>	<p>ごはん</p>	<p>パン 生クリーム スパゲッティ</p>	<p>ごはん ごま じゃがいも</p>		
赤	<p><b>18 ごはん</b> みそ煮込みだんご汁 信田煮 ひじきの炒め煮 牛乳</p> <p>とり肉 油揚げ 卵 魚のすり身 さつま揚げ ひじき 牛乳</p>	<p><b>19 あんかけ焼きそば</b> もやしのナムル 小魚 牛乳</p> <p>いか えび 豚肉 うずらの卵 小魚 牛乳</p>	<p><b>20 ミートボールカレーライス</b> ミックスフルーツ 牛乳</p> <p>とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳</p>	<p><b>21 ごまパン</b> 豆シチュー えびカツレツ イタリアンサラダ 牛乳</p> <p>ウィンナー 大豆 金時豆 大福豆 えび 魚のすり身 チーズ ハム 牛乳</p>	<p><b>22 そぼろごはん</b> 大根のみそ汁 海そうサラダ 牛乳</p> <p>豚肉 豆腐 卵 厚揚げ ハム 海藻 牛乳</p>		
緑	<p>大根 なめこ 長ネギ ごぼう 人参 ほうれん草 しらたき いんげん</p>	<p>白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり</p>	<p>玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ</p>	<p>玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パプリカ</p>	<p>人参 いんげん 大根 玉ねぎ なめこ キャベツ</p>		
黄	<p>ごはん 白玉もち 春雨 ごま</p>	<p>焼きそばめん</p>	<p>ごはん 麦 じゃがいも</p>	<p>パン じゃがいも パン粉</p>	<p>ごはん 麦</p>		
赤	<p><b>25 ごはん</b> わかめのみそ汁 大根のそぼろ煮 ちくわのごま和え 牛乳</p> <p>わかめ 豚肉 厚揚げ ちくわ 牛乳</p>	<p><b>26 和風スパゲッティ</b> フライドポテトサラダ チーズワッフル 牛乳</p> <p>ベーコン チーズ 牛乳</p>	<p><b>27 ごはん</b> じゃがいものみそ汁 さんまのしょうが煮 切り干し大根の和え物 牛乳</p> <p>油揚げ さんま 牛乳</p>	<p><b>28 あずきパン</b> ポトフ とりつくね きのこのソテー 牛乳</p> <p>ウィンナー とり肉 豆腐 おから ベーコン 牛乳</p>	<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p> <p>～おもに体をつくる食べもの</p>		
緑	<p>玉ねぎ えのき 大根 たけのこ こんにゃく いんげん 人参 もやし 水菜</p>	<p>玉ねぎ しめじ こまつな 人参 キャベツ きゅうり</p>	<p>玉ねぎ 白菜 えのき しょうが 切り干し大根 きゅうり 人参</p>	<p>大根 玉ねぎ 人参 長ネギ 枝豆 しめじ えのき いんげん とうもろこし</p>	<p>～おもに体の調子をとのえる食べもの</p>		
黄	<p>ごはん ごま</p>	<p>スパゲッティ じゃがいも ワッフル</p>	<p>ごはん じゃがいも</p>	<p>パン</p>	<p>～おもにエネルギーのもとになる食べもの</p>		

あなたは「洗剤」ちゃんこさん?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同じとかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

1・2月の食育目標 日本食について知ろう



日本食は、ごはん・魚・野菜を中心とした食事で、季節に応じた『旬』の食材を使用して作られるのが特徴です。また、一汁三菜を基本とする食事は栄養バランスに優れているため、海外からも注目されています。

日本人が長生きなのは、バランスのよい日本食を毎日食べているからなんだね!