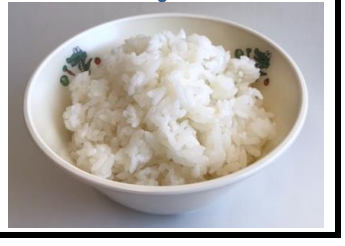
2月　献立カレンダー

☆「ごはん」「牛乳」は、毎日つきます。
☆四角で囲んでいるのは、ランチボックスのおかずです。

月	火	水	木	金
お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です 1杯半 		1 コーンポタージュ ハンバーグのケチャップかけ 豚肉と大根の炒め煮 チンゲン菜のサラダ 黄桃缶	2 白菜とソーセージのスープ ユーリンチー マカロニサラダ 野菜ふりかけ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜ふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい	3 豆腐のみそ汁 いわしフライ チャプチェ かぼちゃのあま煮 かみかみ大豆 いわしの骨に気をつけて食べましょう。
6 ミネストローネ（大豆入り） ポークコロッケ キャベツとツナのサラダ 白菜の梅おかか和え キャンディーチーズ キャンディチーズの包み紙は　ストローのごみ袋に入れて下さい	7 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ごぼうサラダ チンゲン菜の煮びたし 1杯 	8 豚肉のしょうが煮 チヂミ きのこのペンネ りんご缶 1杯 	9 五目汁 さばのみりんづけ じゃがいもと豚肉の炒め物 ほうれん草のおかか和え 鶏そぼろ さばの骨に気をつけて食べましょう。	10 鶏すき オムレツ ハム入りサラダ ひじきふりかけ 1杯 ひじきふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい
13 キャベツのみそ汁 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 春雨サラダ 人参とツナの炒め物 パインアップル缶	14 スタミナ炒め ハートコロッケ ナポリタンスパゲティ ゆかりふりかけ 1杯 ゆかりふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れて下さい	15 白菜のコンソメスープ 鶏肉の照り焼き 切干大根のカレーツナマヨ和え 枝豆 みかんゼリー みかんぜりーの空き容器はストローの袋に入れて下さい	16 豚汁 赤魚のレモンしょうゆかけ 小松菜とエリンギのソテー ポークしゅうまい ひじき豆 赤魚の骨に気をつけて食べましょう。	17 牛どん 魚介ナゲット もやしの和え物 マッシュポテト 1杯
20 大根のみそ汁 野菜入りミンチカツ キャベツのソテー 高野豆腐の卵とじ ぶどうゼリー ぶどうゼリーの空き容器はストローの袋に入れて下さい	21 プルコギ 竹輪のいそべ揚げ ジャーマンポテト 枝豆コーン 1杯 	22 もずく汁 鶏肉のレモンケチャップソースかけ かぼちゃのサラダ 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え	23 天皇誕生日 	24 ポークカレーライス 白身魚フライ 白菜のゆず風味和え 福神づけ 2杯 白身魚の骨に気をつけて食べましょう
27 チンゲン菜の中華スープ かぼちゃチーズフライ 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら 金時豆のあま煮	28 ポトフ 鶏肉のから揚げ 大根のサラダ みかん缶 1杯 	 二月三日は節分です 「魔の目」を払い「厚滅」で災いを封じる為「豆」まきをし、歳の数だけ食べます		ごはんは写真を目安に盛り付けましょう 

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう　スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも多用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。