

# A 2月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。  
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金	
<p>こんだてカレンダーの みかた 動画はこちら！</p> <p>はしは毎日持ってきましょう</p>			<p>1 ドレッシング れんこんのごまいため ぶたにくのオニオンソースかけ コッペパン ラビオリスープ</p> <p>れんこんがおいしい季節は秋から冬です。れんこんは地下のくきの部分を食べる野菜です。</p>	<p>2 せつぶんメニューソース もやしナムル いわしのフライ ごはん ふゆやさいのみそしる</p> <p>今日は節分メニューです。ひと口メモや動画を見てください。いわしのフライはほねにちゅうい！</p>	
<p>5 ささみとほうれんそうのサラダ ちくわのいそべあげ ごはん にくじゃが</p> <p>ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉は、のりなどの海そうを使った料理に使います。今日は、アオサという海そうを混ぜた衣をつけて、ちくわをあげています。</p>	<p>6 キラキラフルーツミックス やさしいりオムレツ レーズンクリーム コッペパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネの中に、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリなどの野菜が入っています。セロリはシャキシャキとした食感がポイントです。</p>	<p>7 とりにくのスタミナいため たちうおのかぼすしょうゆかけ なめし かすじる</p> <p>たちうおのかぼすしょうゆかけはほねにちゅうい！</p>	<p>8 ポテトサラダ チキンナゲット(2こ) ミルクツイスト オニオンスープ</p> <p>オニオンとは英語で玉ねぎのことです。玉ねぎの歴史はとても古くエジプト時代から食べられてきました。</p>	<p>9 きんぴらごぼう いわしのかばやき ごはん よしのじる</p> <p>いわしのかばやきはほねにちゅうい！</p>	
<p>はしマークの日は、はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に、スプーンを配りましょう。</p>		<p>13 キヤベツのハーブソテー チョコレートクリームカップもたべられるグラタン コッペパン わかめスープ</p> <p>わかめは、カルシウムを多く含む食べ物の1つです。カルシウムには骨や歯をじょうぶにする働きがあります。</p>	<p>14 チョコプリン(ちようそう) もやしとにらのいためもの ごはん たんたんビーフン</p> <p>チョコプリンの空き容器は重ねて、食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>15 ジャーマンポテト にくだんごのケチャップソースかけ(4こくらい) クロワッサン はくさいのスープ</p> <p>白菜は寒くなるとやわらかくなり、あまみも出てきておいしくなります。なべ料理によく使われる野菜です。にくだんごのケチャップソースかけの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>16 マカロニサラダ ハートハンバーグ ごめんこビーフカレーライス ごめんこビーフカレーシチュー</p> <p>マカロニは、小麦粉から作られます。パンやスパゲティの材料と同じなので、体を動かすエネルギー源になります。</p>
<p>19 ツナとブロッコリーのサラダ チヂミ ごはん タッカルビ</p> <p>ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。そのまま成長すると、黄色のきれいな花をさかせます。</p>	<p>20 ひじきスパゲティ しろみざかなフライ ごめんことうにゅうパン コーンポタージュ</p> <p>しろみざかなフライはほねにちゅうい！</p>	<p>21 こんにやくととりにくのいためもの ちぐさやき(たまごいり) ごはん マーボーあつあげ</p> <p>マーボー厚あげに入っている厚あげは、豆ふを油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。</p>	<p>22 ツナとみずなのサラダ ユージンチー はちみつ コッペパン ちゅうかスープ</p> <p>中華スープに入っている干しいたけは、しいたけを干して作ります。干すことによって骨を強くすることを助けてくれるビタミンDが増えます。</p>		
<p>26 ぶたにくのしょうがいため かきあげ ごはん さんぺいじる</p> <p>さんぺいじるは北海道の郷土料理です。さんぺいじるに入っているさけは、ほねにちゅうい！</p>	<p>27 コールスローサラダ とりにくのパーベキューソースかけ コッペパン チンゲンサイのスープ</p> <p>とりにくにかかっているパーベキューソースは、おろしりんごやにんにく、レモン果汁を使って手作りしています。</p>	<p>28 だいこんサラダ れんこんのはさみあげ ごめんこ ごはん わかめのみそしる</p> <p>れんこんの穴は10個くらいあります。どろの中でも大きくなれるように空気を通す役割があります。</p>	<p>29 ミニカレーやきそば にらまんじゅう ロールパン2こ とうふいりごまとうにゅうスープ</p> <p>給食で人気の焼きそばをカレー味にしました。食欲をそそるカレーの香りを楽しんでください。</p>		

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。