

B 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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>こんだてカレンダーの みかた 動画はこちら！</p> <p>毎日もち はしは毎日持ってきましょう</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>1 れんこんのごまサラダ</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>コッペパン ラビオリスープ</p> <p>れん根がおいしい季節は秋から冬です。れん根は地下のきの部分を食べる野菜です。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2 せつばんメニュー</p> <p>ふくまめ きんぴら ごぼう</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん よしのじる</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。いわしのかばやきはほねにちゅうい！</p> </div> </div>				
<p>5 とりにくのスタミナのため</p> <p>たちうおのかぼすしょうゆかけ</p> <p>ごはん 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>6 ジャーマンポテト</p> <p>にくだんごのケチャップソースかけ (4こくらい)</p> <p>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>7 ささみとほうれんそうのサラダ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>なめし 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>8 キャベツのハーブソテー</p> <p>チョコレートクリーム、カップもたべられるグラタン</p> <p>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ものの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>9 ソース</p> <p>もやしナムル</p> <p>いわしのフライ</p> <p>ごはん ふゆやさいのみそじる</p> <p>いわしのフライはほねにちゅうい！</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 ポテトサラダ</p> <p>チキンナゲット (2こ)</p> <p>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>14 マカロニサラダ</p> <p>ハートハンバーグ</p> <p>チョコプリン (ちよくそう)</p> <p>こめこビーフカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>こめこビーフカレーシチュー</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 キラキラフルーツミックス</p> <p>やさしいりオムレツ</p> <p>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>16 もやしとにらのいためもの</p> <p>ハートコロケ</p> <p>ごはん たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンはみそ味のスープで、トウバンジャンを使って少しピリからに味付けしています。</p>
<p>19 ぶたにくのしょうがいため</p> <p>かきあげ</p> <p>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>20 コールスローサラダ</p> <p>ミルククリーム</p> <p>とりにくのパーベキューソースかけ</p> <p>コッペパン チンゲンサイのスープ</p> <p>とり肉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>21 だいこんサラダ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>ごはん わかめのみそじる</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>22 ミニカレーやきそば</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ロールパン 2こ</p> <p>とうふう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たのしみんでください。</p>	
<p>26 ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>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>27 ひじきスパゲティ</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>こめことうにゅうパン</p> <p>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>28 こんにやくととりにくのいためもの</p> <p>ちくさやき (たまごいり)</p> <p>ごはん マーポーあつあげ</p> <p>マーポ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>29 ツナとみずなのサラダ</p> <p>はちみつ</p> <p>コッペパン</p> <p>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>	

※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。