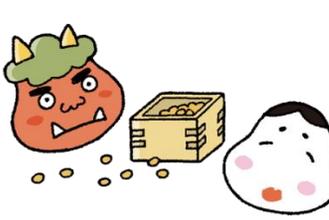


B 2月 こんだてカレンダー

☆「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
<p>3</p> <p>せつぶんメニュー</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとだいこんのみそ</p> <p>今日(きょう)は節分(せつぶん)メニューです。ひとくちモヤ動画(どうが)を見てください。</p> <p>いわしのかばやきはほねにちゅうい!</p>	<p>4</p> <p>れんこんのごまサラダ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ぼうぎょうざ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>れんこん(れんこん)がおいしい季節(きせつ)は、秋(あき)から冬(ふゆ)です。れんこんは地(ち)下のき(か)の部分(ぶぶん)を食べ(た)べる野菜(やさい)です。</p>	<p>5</p> <p>とりにくのスタミナいため</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>なめし</p> <p>かすじる</p> <p>ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉(ことば)は、のりなどの海(かい)そうを使(つか)った料理(りょうり)に使(つか)います。今日(きょう)は、アオサという海(かい)そうを混(ま)ぜた衣(え)をつけて、ちくわをあげています。</p>	<p>6</p> <p>ハートいっぱいフルーツミックス</p> <p>やさしいオムレツ</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>ほかほかつくねスープ</p> <p>「ほかほかつくねスープ」には、つくね団子(だんご)と冬(ふゆ)野菜(やさい)をにこんでいます。ゆず果汁(きゅうじ)と、ちよびりのゆずこしょうが入(い)った、ほかほかと体(からだ)の温(あたた)まるメニュー(めんゆう)です。</p>	<p>7</p> <p>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</p> <p>たんたんビーフン</p> <p>たんたんビーフンに入(はい)っている「めん」は、米(こめ)からできています。みそ味のスープ(すーぷ)にたっぷり「ごま」を入(い)れてつくっています。</p>
<p>10</p> <p>もやしナムル</p> <p>ソース</p> <p>いわしのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいのみそしる</p> <p>いわしのフライはほねにちゅうい!</p>		<p>12</p> <p>ドレッシング</p> <p>ささみとほうれんそうのサラダ</p> <p>たちうおのかぼすしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</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>13</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>おさかなナゲット(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>今日のジャーマンポテトは、家庭科(かてい)の教科書(きょうかしょ)にのっている材料(ざいりょう)と同じです。こんだて表(ひょう)でも確認(かくにん)してみてくださいね。</p>	<p>14</p> <p>プチプチサラダ</p> <p>チョコプリン(ちやくしゆ)</p> <p>ごはん</p> <p>こめこチキンカレーライス</p> <p>ふゆやさいたっぷりこめこチキンカレーシチュー</p> <p>今日のカレー(か)ーは、新(しん)メニュー(めんゆう)です。冬(ふゆ)においしくなる里(さと)いも・大根(だいこん)・白菜(はくさい)・白(しろ)ねぎなどがたくさん入(はい)っています。チョコプリンの空(あ)き容器(ようき)は重ね(かさ)ねて、食(た)べ残(のこ)しといっしょにビニール(びにーる)ぶくろいに入れて返(かえ)してください。</p>
<p>17</p> <p>ぎゅうにくとキャベツのカレーソテー</p> <p>にくだんごのてりやき(4こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>きりこんぶのすましじる</p> <p>きりこんぶは、こんぶ(ほそき)を細(こ)く切(き)ったこんぶ(こんぶ)です。こんぶ(こんぶ)からは、おいしい「うまみ」がたくさん出(で)ます。</p> <p>にくだんごのてりやきは「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>18</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>タルタルソース</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>しろいんげんまめのポターージュ</p> <p>しろみざかなフライはほねにちゅうい!</p>	<p>19</p> <p>ひじきのいために</p> <p>ひとくちいかてんぷら(2こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんこに</p> <p>ひとくちいかてんぷらはかみごたえがあるので、よくかんで食べ(た)ましょう。</p> <p>ひとくちいかてんぷらの「2こくらい」はめやすです。</p>	<p>20</p> <p>ミニやきそば</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ロールパン2こ</p> <p>とうふいりごまとうにゅうスープ</p> <p>とうふと豆乳(とうにゅう)は大(だい)豆(ず)から作(つく)られます。豆乳(とうにゅう)を加(か)熱(ねつ)して「にがり」を加(か)えると、豆(とう)ふになります。</p>	<p>21</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ソース</p> <p>あじのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <p>あじのフライはほねにちゅうい!</p>
	<p>25</p> <p>スラッピージョー</p> <p>シルバーのステーキソースかけ</p> <p>クロワッサン</p> <p>ジュリエヌスープ</p> <p>シルバーのステーキソースかけはほねにちゅうい!</p>	<p>26</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>たまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p> <p>マーボー厚(あつ)あげに入(はい)っている厚(あつ)あげは、豆(とう)ふを油(あぶら)であげ(あ)げたもので、大(だい)豆(ず)からできる食(た)べ物(ぶつ)のひとつ(ひとつ)です。</p>	<p>27</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>レーズンパン</p> <p>かぶのあつたかスープ</p> <p>かぶは、冬(ふゆ)においしい野菜(やさい)です。丸(まる)く白(しろ)い形(かたち)のもの(もの)だけでなく、細(ほそ)ながかたち(かたち)や赤(あか)いもの(もの)など、たくさん種(しゆ)類(るい)が有(あ)ります。</p>	<p>28</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん</p> <p>タッカルビ</p> <p>ブロッコリー(はな)は、花(はな)のつぼみ(つぼみ)の部分(ぶぶん)を食(た)べる野菜(やさい)です。そのま(せい)ま成(せい)長(ちやう)すると、黄(きいろ)色の(いろ)きれいな花(はな)をさ(さ)かせます。</p>

こんだてカレンダーの

みかた
どうが
動画(どうが)はこ(こ)ちら!

はしマーク(はし)の(の)日(ひ)は、
はし(はし)を使(つか)い(い)ま(ま)し(し)ょう。

スプーンマーク(スプーン)の(の)日(ひ)に、
スプーン(スプーン)を配(くば)り(り)ま(ま)し(し)ょう。

まいにちも
はし(はし)は毎日(まいにち)持(も)っ(っ)てき(き)ま(ま)し(し)ょう

※カレンダーに書(か)いている「〇こくらい」は低(てい)学(がく)年(ねん)の目(め)安(やす)です。重(おも)さで量(はか)って入(い)れているので、学(がく)年(ねん)や大(おお)きさ(さ)によ(よ)って数(かず)が変(か)わ(わ)るこ(こ)とが有(あ)ります。

転(てん)載(ざい)元(げん): 家(か)庭(てい)とつな(つな)がる! 新(しん)食(じき)育(いく)ブ(ぶ)ック ①子(こ)の(の)食(じき)と健(けん)康(かう)、②食(じき)事(じ)マ(マ)ナーと環(かん)境(けい) 少(せう)年(ねん)写(しゃ)真(しん)新(しん)聞(ぶん)社(しゃ)刊(かん)

しょうがっこう ぜんき かい
小(しょう)学(がく)校(がう) (前(ぜん)期(き)課(か)程(てい))