

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>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>1 ドレッシング</p> <p>ハムとほうれんそうのサラダ</p> <p>れんこんのはさみあげ</p> <p>なめし</p> <p>にくじゃが</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>2 ひじきスパゲティ</p> <p>ぶたにくのパーベキューソースかけ</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ひじきスパゲティにはひじきやうすあげが入っています。にくの風味をきかせて、和風のスパゲティに仕上げました。</p>	<p>3 ソース 節分メニュー</p> <p>もやしナムル</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! 今年の節分は2月3日です。節分の日に豆をまくことは、災いをはらう意味があります。</p>
<p>6</p> <p>とりにくのスタミナいため</p> <p>たちうおのゆずしょうゆかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かすじる</p> <p>たちうおのゆずしょうゆかけは ほねにちゅうい!</p>	<p>7 コールスローサラダ</p> <p>れんこんチップス</p> <p>コッペパン</p> <p>ニョッキのケチャップに</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>8 きんぴらごぼう</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>ごはん</p> <p>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>9 ピヨピヨサラダ</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>やさしいオムレツ</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ピヨピヨサラダは、ひよこ豆を使ったサラダです。豆の形がひよこに似ていることから、日本ではこの名前が付けました。</p>	<p>10 きりぼしだいこんのにくみそ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</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>13 チョコプリン(ちよくそう)</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>たんたんピーフン</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>14 キャベツのハーブソテー</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>15 ツナとみずなのサラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>ごはん</p> <p>タッカルビ</p> <p>タッカルビは、韓国朝鮮料理の1つです。コチジャンという調味料を使ったあまからい味付けにしています。</p>	<p>16 ミニカレーやきそば</p> <p>シュウマイ(2こ)</p> <p>コッペパン</p> <p>ちゅうかスープ</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>	<p>17 ひじきめ</p> <p>ひとくちいかてんぷら(5こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>しおとりちやづけ(たまごいり)</p> <p>塩とり茶づけは、ご飯にかけて、刻みのりをかけるとだし茶づけとして食べられます。よくかんで食べましょう。 ひとくちいかてんぷらの「5こくらい」はめやすです。</p>
<p>20 ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>ハートハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシチュー</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>21 マカロニサラダ</p> <p>ぶたにくのオニオンソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>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。骨や歯をじょうぶにする働きがあります。</p>	<p>22 こんやくととりにくのいためもの</p> <p>あつあげのしょうがじょうゆかけ(4こくらい)</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>「すいとん」は小麦粉を水で練ってまるめたものです。あつあげのしょうがじょうゆかけの「4こくらい」はめやすです。</p>		
<p>27 バンバンジー</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーあつあげ</p> <p>バンバンジーは中華料理の1つです。とり肉に、ごまを使ったタレをかけています。</p>	<p>28 スクラブルエッグ</p> <p>だいずごろものミンチカツ</p> <p>クロワッサン</p> <p>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。</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら!</p>		

はしは毎日持ってきましょう

※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。