

2月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
3 どうにゅうプリン まめまめサラダ いわしのうめに ごはん せりいりつみれじる ぎゅうにゅう	4 レモンドレッシングサラダ とりにくのトマトに(小2こ 中高3こ) ミルクパン ホワイトシチュー ぎゅうにゅう	5 りんご かぶとはくさいのあさづけ ちぐさやき ごはん おでん ぎゅうにゅう	6 きゅうぎょうび 休業日 	7 つぼみなのごまあえ とりごぼうごはん ポテトコロッケ なめこのみそしる ぎゅうにゅう
節分ごんでて 節分には豆が定番ですが、いわしも鬼が嫌うものとして、飾ったり、食べたりする風習があります。	2月の給食目標は「正しい食事のマナーを身に付けよう」です。	背中を伸ばして食べていますか？ 足の裏は床に付いていますか？ 振り返ってみましょう。	お皿を持って食べていますか？ 箸やスプーンを正しく持って食べると、こぼさないで食べられます。	
10 はるさめサラダ あつあげのみそいため ごはん みそワンタンスープ ぎゅうにゅう	11 けんこくきねんひ 建国記念の日 	12 りんご うのはなのいりに さわらのねぎみそやき ごはん おくずかけ ぎゅうにゅう	13 わかめのあえもの かみかみすぶた チンゲンサイとたまごのスープ ごはん ぎゅうにゅう	14 きゅうしょく 給食なし にちゅうがく (1日入学) 
春雨は約1000年前中国から伝わりました。日本の春雨は、じゃが芋やさつまいものでん粉から作られています。	宮城県のお郷土料理を味わおう おくずかけは、野菜やうーめんを使った、とろみのある汁物です。	宮城県の郷土料理を味わおう チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で、白菜の仲間です。冬が旬の野菜です。	チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で、白菜の仲間です。冬が旬の野菜です。	
17 ほうれんそうのツナマヨサラダ とりにくのからあげ(小2こ 中高3こ) ごはん ポトフ ぎゅうにゅう	18 いちご ヨーグルト グリーンサラダ カラフルオムレツ ファイバーフレット(チョコだいやクリーム) はくさいのスープに ぎゅうにゅう	19 かみかみサラダ さほのみそに ごはん ふかふかだんごのスープ ぎゅうにゅう	20 テコポン プロッコリーのちゅうかいため ヤンニョムチキン(小2こ 中高3こ) ごはん もずくスープ ぎゅうにゅう	21 りんご せりー れんこんサラダ ポークカレーライス ぎゅうにゅう
中学部3年生リクエスト リクエスト週間のトップバッターは中学部さんです。みんな大好き「からあげ」をリクエストしてくれました。	小学部6年生(2組)リクエスト 学校のオムレツは、ベーコンや3種類の野菜が入って栄養満点です。	高等部3年2組リクエスト 卒業まで後1か月ですね。友達や先生と食べた給食も思い出の味となることができたら、うれしいです。	高等部3年1組リクエスト 韓国料理「ヤンニョムチキン」をリクエストしてくれました。どんな料理か分かるかな？	小学部6年生(1組)リクエスト リクエスト週間の締めくくりは小学部さんです。6年間でいろいろなものが食べられるようになりました。
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 さつまいもかぼちゃの あぶらふどん わかめのみそしる ぎゅうにゅう	26 ヨーグルト だいこんとあつあげのもの あかうおのこうみソースかけ さつまいもごはん はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	27 ひじきサラダ マーボー豆腐 ごはん ごまみそやさいスープ ぎゅうにゅう	28 パナナ キャベツのごまあえ ささかまのチーズやき ごはん すきやきふうに ぎゅうにゅう
	朝御飯は1日の活動を始める大切なエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。	寒くなって水が冷たくなると、手洗いを簡単に済ませがちです。病気の予防のためにも石けんできちん手を洗うことが大切です。	ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムが多く含まれているので、成長期の皆さんにたくさん食べてほしい食材です。	ささかまは、たらやひらめを細かく切ってすり身にして焼いたものです。宮城県の特産品です。

かた みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。いろいろなむき方を試してみましょう。