



# 2月 きゅうしょく はいぜんず



月	火	水	木	金
<div>さむい日でもしっかり 手あらいしましょう！</div> <div></div>		<div>1</div> <div></div> <div>すきこんぶの もの</div> <div>さわらの みそマヨネーズやき</div> <div>ごはん</div> <div>とんじる</div>	<div>2</div> <div></div> <div>バナナ</div> <div>だいずもやしの ナムル</div> <div>チンジャオロース</div> <div>ごはん</div> <div>ピーフン スープ</div>	<div>3</div> <div></div> <div>とうにゅう プリン</div> <div>だいずの ごもくに</div> <div>いわしの ごまみそに</div> <div>のりごはん</div> <div>みそけんちんじる</div>
		豚汁は、肉や豆腐、たくさんの野菜が入って具たくさんです。しっかり食べて、風邪を予防しましょう。	寒くなって水が冷たくなると、手洗いを簡単にすませがちです。病気の予防のためにもセッケンでしっかり手を洗うことが大切です。	<b>せつぶんこんだて</b> 節分には豆が定番ですが、いわしもオニがきらいものとして、かざったり食べたりする風習があります。
<div>6</div> <div></div> <div>つぼみなの ごまあえ</div> <div>りんご</div> <div>ぶたどん (むぎごはん)</div> <div>おくずかけ</div>	<div>7</div> <div></div> <div>きゅうぎょうび 休業日</div> <div></div>	<div>8</div> <div></div> <div>マカロニ サラダ</div> <div>ちぐさやき</div> <div>ごはん (ひじきのり)</div> <div>おでん</div>	<div>9</div> <div></div> <div>ひじきのいりに</div> <div>きずとかぼちゃの てんぷら</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの みそしる</div>	<div>10</div> <div></div> <div>ミルメーク</div> <div>だいこんと とりにくの もの</div> <div>さばのみそに</div> <div>ごはん</div> <div>まめふの みそしる</div>
みなさんはつぼみ菜をしていますか？平成生まれの野菜で、旬は、1月～3月です。		ちぐさやきとは 細かくきざんだ材料をたまごにまぜて焼く料理のことをいいます。	ひじきは海そうの仲間で、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムがたくさん含まれているので、成長期のみなさんにたくさん食べてほしい食材です。	毎日給食に出てくる牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんあります。ミルメークは、牛乳に入れて、よく混ぜてから飲みましょう。
<div>13</div> <div></div> <div>ヨーグルト</div> <div>うのはなの いりに</div> <div>あかうおの てりやき</div> <div>ごはん</div> <div>なめこの みそしる</div>	<div>14</div> <div></div> <div>コールスロー サラダ</div> <div>とりにくと マカロニの グラタン</div> <div>ココアパン</div> <div>コロコロ スープ</div>	<div>15</div> <div></div> <div>きゅうぎょうび 休業日</div> <div></div>	<div>16</div> <div></div> <div>デコポン</div> <div>さといもの ごまみそに</div> <div>とりにくの からあげ</div> <div>ごはん</div> <div>あぶらふと まいたけの みそしる</div>	<div>17</div> <div></div> <div>フルーツの ヨーグルトあえ</div> <div>チンゲンサイの スープ</div> <div>ガバオライス (めだまやき)</div>
うのはなは、おからのことです。豆腐を作る時にできます。食物せんいが豊富で、おなかの調子をよくします。		今日のサラダは「コールスローサラダ」といいます。オランダ語の「キャベツサラダ」が語源になったといわれています。	デコポンは 頭の部分がこぶのように出るのが特徴で こぶの部分を「デコ」と呼びます。うす皮はやわらかく そのまま食べることができます。	<b>中学部3年リクエスト</b> 今週は高等部3年生のリクエスト給食です。いつも以上に心を込めて作ります。友達や先生と楽しんで食べてくださいね。
<div>20</div> <div></div> <div>いちご</div> <div>だいこん サラダ</div> <div>ビーフカレー ライス (ふくじんづけ)</div>	<div>21</div> <div></div> <div>パイナップル</div> <div>はなやさい サラダ</div> <div>スパゲティ ナポリタン</div> <div>たまご スープ</div>	<div>22</div> <div></div> <div>かいそう サラダ</div> <div>とりにくの レモンに</div> <div>ごはん</div> <div>ごまみそ やさいスープ</div>	<div>23</div> <div></div> <div>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div> <div>りんご</div> <div>ポテト サラダ</div> <div>チキンライス</div> <div>ABCスープ</div>
<b>高等部3年1組リクエスト</b> 今週は高等部3年生のリクエスト給食です。いつも以上に心を込めて作ります。友達や先生と楽しんで食べてくださいね。		<b>高等部3年1組リクエスト</b> ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べるため「花野菜」と言われています。	<b>高等部3年2組リクエスト</b> 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。	<b>高等部3年2組リクエスト</b> チキンライスは、とり肉を使って、ケチャップで味付けをした日本生まれの料理です。
<div>27</div> <div></div> <div>ブルーベリー ゼリー</div> <div>ちくぜんに</div> <div>ほっけのしおやき</div> <div>さつまいも ごはん</div> <div>キャベツの みそしる</div>	<div>28</div> <div></div> <div>わかめとツナの サラダ</div> <div>さけチーズ フライ</div> <div>ミルクパン</div> <div>やさい スープ</div>	<div></div> <div>おたのしみに！！</div> <div></div>		
ほっけは、北海道より北の寒い地域に住んでいます。骨に注意して、よくかんで食べましょう。		さけの皮には、ビタミンが多く含まれています。できるだけ皮ごと食べてもらいたい魚です。		
今月は卒業生リクエスト給食月間！ <b>太字</b> がリクエストこんだてです。				