

2月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>節分</p> <p>節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。</p> 	<p>大豆は畑の肉</p>  <p>大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。</p>		<p>1 ごはん 白菜のコンソメスープ</p> <p>ポークコロッケ 鶏肉と大根の煮物 かつおふりかけ チンゲン菜とえのきの ゆず風味和え</p> <p>ゆずは冬が旬のかんきつ果物です。香りが良いのが特徴です。かつおふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>2 ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>いわしフライ ごぼうと牛肉のきんぴら 小松菜とハムの炒め物 かみかみ大豆</p> <p>今日は節分メニューです。いわしフライは骨に気をつけて食べましょう。かみかみ大豆はよくかんで食べましょう。</p> 
<p>5 ごはん 中華スープ</p> <p>ユーリンチー 切干大根のカレー ツナマヨ和え インゲンとコーンのソテー</p> <p>切干大根は家でも簡単に作ることができます。大根を千切りなどにしてザルに重ならないよう並べ2〜3日干すと出来上がりです。ぜひ作ってみてくださいね。</p>	<p>6 ごはん プルコギ</p> <p>チヂミ チャプチェ ささみとわかめのサラダ</p> <p>プルコギの「プル」は韓国語で「火」、「コギ」は「肉」のことです。</p>  <p>1杯</p>	<p>7 コッペパン 鶏肉のクリームシチュー</p> <p>かぼちゃひき肉フライ 白菜のドレッシング和え 豚肉とれんこんのピリ辛炒め りんごジャム</p> <p>白菜は冬が旬の野菜です。パンの袋とりんごジャムの空き袋はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。</p>  <p>2杯</p>	<p>8 ごはん 豚肉のしょうが煮</p> <p>チキンナゲット キャベツの炒め物 大根のサラダ</p> <p>しょうがの辛味成分には、殺菌効果と消臭効果があります。また、肉を柔らかくする働きもあります。</p>  <p>1杯</p>	<p>9 ごはん ダッカルビ</p> <p>コーンしゅうまい マカロニサラダ 三色ナムル</p> <p>ダッカルビの「ダッ」は韓国語で「鶏」、「カルビ」は「あばら肉」のことです。</p>  <p>1杯</p>
<p>ごはんは 写真を目安に 盛り付けましょう</p> 	<p>13 ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>とんかつのマスタードソースかけ 豆腐チャンプルー 切干大根の煮物</p> <p>チャンプルーは沖縄の言葉です。「ごちゃ混ぜ」という意味です。今日は豆腐のチャンプルーですが、ゴーヤチャンプルーなどいろいろなチャンプルーがあります。</p>	<p>14 ごはん 白菜と鶏肉のスープ</p> <p>ハートハンバーグのケチャップかけ チョコプリン れんこんのごまマヨネーズ 手作りふりかけ</p> <p>今日はちりめんじゃこかつお節で作った手作りのふりかけです。ご飯にかけて食べましょう。チョコプリンの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>15 菜めしごはん けんちん汁</p> <p>さばのみりんづけ 梅肉あえ ポテトサラダ 金時豆のあま煮</p> <p>金時豆は北海道でよく栽培されています。さばのみりんづけは骨に気をつけて食べましょう。</p> 	<p>16 ミルクパン(AB) 米粉豆乳パン(C) コーンポタージュ</p> <p>豚肉のバーベキューソースかけ コールスローサラダ 液体ココア ぶどうゼリー</p> <p>液体ココアは少し飲んだ牛乳の中に入れてストローで良く混ぜて飲みましょう。パンの袋、液体ココア、ぶどうゼリーの空き容器はストローなどと一緒に大きなビニール袋に入れてください。</p>
	<p>19 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め</p> <p>ミンチカツ ツナとごぼうのごまサラダ 野菜ふりかけ パインアップル缶</p> <p>野菜ふりかけの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>20 ごはん 玉ねぎのすまし汁</p> <p>鶏肉の照り焼き ミートスパゲティ 白菜と竹輪のおかか和え すりおろしりんごゼリー</p> <p>玉ねぎを一番多く栽培している都道府県は北海道です。世界で一番多く栽培している国は中国です。すりおろしりんごゼリーの空き容器はストローのごみ袋に入れてください。</p>	<p>21 ごはん じゃがいもとごぼうのみそ汁</p> <p>さけフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ひじきの煮物</p> <p>乾燥ひじきは水で戻すと8〜10倍の量になります。さけフライは骨に気をつけて食べましょう。</p> 	<p>22 ごはん マーボー豆腐</p> <p>ポークぎょうざ 中華サラダ ほうれん草のソテー</p> <p>中華料理によく使われる「トウバンジャン」は、そら豆とトウガラシを主な原料としています。</p>  <p>1杯</p>
<p>26 ごはん 米粉チキンカレー</p> <p>白身魚のフリッター キャベツとハムのサラダ みかん缶 福神づけ</p> <p>白身魚のフリッターは骨に気をつけて食べましょう。</p>  <p>2杯</p>	<p>27 ごはん ホイコーロー</p> <p>竹輪のいそべ揚げ ジャーマンポテト ブロッコリーのソテー</p> <p>ブロッコリーは花のつぼみ部分を食べる野菜です。たんぱく質やカリウム、鉄分など栄養たっぷりの野菜です。</p>  <p>1杯</p>	<p>28 ごはん ポトフ</p> <p>鶏肉のレモンソースかけ 豚肉と小松菜のガーリックソテー ツナと野菜のサラダ キャンディーチーズ</p> <p>キャンディーチーズの空き袋はストローのごみ袋に入れてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>29 ごはん 五目汁</p> <p>さわらの西京づけ 和風スパゲティ がんもどきの煮物 鶏そぼろ</p> <p>鶏そぼろはご飯にかけて食べましょう。さわらの西京づけは骨に気をつけて食べましょう。</p> 	<p>お玉マークを目安に 盛り付けましょう マークのない日は汁物です</p> <p>1杯半</p> 

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)