



2月のこんだてひょう

みねやまがくえん しょうがっこう
峰山学園しんざん小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3【節分】
		ごはん けんちん煮 れんこんきんぴら りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぎょうざ春巻き ツナサラダ チンゲン菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん いわしのかば焼き 春菊のごま和え 沢煮椀 くろまめ さとう 黒豆の砂糖がらめ ぎゅうにゅう 牛乳
6	7	8【歯の臼】	9	10
ごはん じゃがマーボー ちゅうか 中華サラダ ビタミンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	くろまめ 黒豆ごはん たまご すごもり卵 まくせき 即席漬け しる ふのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん あお ささみの青のり天ぷら ごぼうチップスサラダ キャベツのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ソースカツ丼 きのことほうれん草の ソテー とうふ 豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	げんりょう 減量ごはん チリコンカン ハッシュドポテト チキンとブロッコリーの サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 【世界の料理・アメリカ】
13	14【バレンタイン】	15	16	17【たんご食の日】
ごはん ぶたにく だいこん 豚肉と大根のうま煮 イカとねぎのぬた こんにゃくのおかか煮 ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレーライス キャベツの レモンソースサラダ ふくしんづ 福神漬け チョコプリン ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さばのみそ煮 マロニー炒め煮 はくさい 白菜のそぼろ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さわらのみそマヨ焼き たかないた 高菜炒め たまご 卵のふわふわスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ 煮びたし 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳
19(日)	21	22	23	24
ごはん おから入りキッシュ ブロッコリーのサラダ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ツバスの甘辛がらめ こまつな こんぶ 小松菜の昆布和え はくさい 白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	のさわな 野沢菜チャーハン きりぼしだいこん 切干大根のナムル さつまいものスープ いよかん ぎゅうにゅう 牛乳	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ごはん とりにく なんぼん 鶏肉の南蛮だれかけ もやしのカレー炒め とうふ 豆腐のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
27	28	【節分】		
ごちく 高野豆腐のうま煮 かつお和え かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぶたにく 豚肉のかりんと揚げ あお 青のり粉ふき芋 ごしる 呉汁 ぎゅうにゅう 牛乳	3日は、節分にちなんで「豆」と「イワシ」を使った献立です。「豆」は、鬼（邪気）を払い、福を呼び込むと言われています。さらに、年の数だけ豆を食べると、病気をしないとも言われます。健康で幸せに暮らせるように、願いがこめられたメニューです。		

