



2月こんだてひょう



舞鶴市立岡田小学校

こんげつ もくひょう えいよう しよくじ
今月の目標 栄養をかんがえて食事をしよう!

ぎゅうにゅう まいにち
※牛乳は毎日つきます

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
わかめごはん イワシのカレーあげ ぐだくさんみそしる ふくまめ 《節分献立》 <small>舞鶴で水揚げされた新鮮なイワシを使用します。イワシを焼いた煙と匂いで邪気を追い払う意味があります。</small>	チキンライス じゃがいものチーズに スーミータン <small>スーミータンは中国のコーンスープで、「粟米湯」と書きます。粟米はとうもろこし、湯はスープという意味です。</small>	ミルクパン カレービーンズ ポパイサラダ  <small>ポパイサラダには、食感の良いアーモンドが入っています。よくかんで食べましょう。</small>	ちゅうかどん こまつなとじゃこのいために <small>給食の中華丼には、8種類の具材が入っています。ごはんにかけて食べましょう。</small>	ココアあげパン フレンチサラダ たまごスープ  <small>今月の揚げパンは、ココア味です。揚げたパンに、ミルクココアをまぶした人気のメニューです。</small>
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん サバのみそに けんちんじる  <small>鯖は一年中漁獲されていますが、特に鱧は一年中漁獲されていますが、特に鱧は一年中漁獲量が多いマサバは秋から冬が旬の魚です。</small>	けんこくきねん ひ 建国記念の日	ミートサンド はくさいのこめこクリームスープ <small>小さいおかず(ミートソース)をパンにはさんで食べましょう。</small>	こぎつねごはん だいずとにぼしとさつまいものあげに だいこんのみそしる <small>こぎつねごはんは、三角に切った油揚げが子ぎつねの耳のように見えることから、この名がついたそうです。</small>	こがたパン おやこうどん ごまあえ チョコプリン  <small>ごま和えに入っている小松菜は、ビタミンやカルシウムが豊富です。</small>
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ふりかえきゆうじょうび 振替休業日	キムタクごはん ちくわのいそべあげ かきたまじる  <small>キムタクごはんは、長野県の小中学校の給食で出されている人気メニューです。</small>	こくとうパン マカロニグラタン ミネストローネ <small>今回のマカロニグラタンには、ハート型の米粉マカロニが入ります。お楽しみに!!</small>	むぎごはん マーボー豆腐 だいこんサラダ  <small>大根サラダは、旬の大根、きゅうり、ハムを手作りのドレッシングで和えて作ります。</small>	パン サワラのおろしりんごソース やさいスープ <small>舞鶴で水揚げされた新鮮なサワラを油で揚げ、玉ねぎやすりおろしりんごで作ったソースをかけます。</small>
22 (土)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ 《6年生を送る会》	ひじきごはん とりにくのてりやき じゃがいものみそしる	あじつけパン きのこクリームスパゲティ コールスローサラダ 	きりほしだいこんいりスタミナどん はるさめスープ <small>きりほしだいこんいりスタミナ丼には、切干大根やごぼう、ごまなど、よく噛んで食べる食材が入っています。</small>	パン しろみざかなのプロバンスふう コーンポタージュスープ 
24 (月)	ふりかえきゆうじつ 振替休日	ひじきなどの海藻類には、カルシウムがたっぷり含まれています。	きのこクリームスパゲティには、3種類のきのこが入っています。どんなきのこが入っているかな?	しろみざかなのプロバンスふうは、南フランスのフランス地方の料理で、油で揚げた魚に手作りのトマトソースをかけます。

今日の地産地消

《舞鶴の海から》

3日 イワシ



21日 サワラ



2月3日
 せつぶん
節分

～大豆のお話～

節分といえば「豆まき」、豆まきといえば「大豆」です。「おには～そと、ふくは～うち」のかけ声とともに大豆をまくのは、豆にある霊力をもって災いをはらう意味があります。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から米と同じように大事にされてきました。また、いろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。

みんな「大豆」のなかまだよ!

