



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、特に魚獲量が多いマサバは秋から冬が旬の魚です。</small>	建国記念の日 <small>けんこくきねん ひ</small>	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)
振りかえきゆうぎょうび 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	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)	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。			
振りかえきゆうじつ 振替休日	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?			
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。				しろみざかな プロバンスふうは、南フランスのブルボン地方の料理で、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!

