

# 2 がっこんだてひょう

《牛乳は毎日つきます》

H30年2月 余内小学校

	<p><b>&lt;2月3日は、節分です&gt;</b></p> <p>節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を含めて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外、福は内」といながら、悪いものを追い払い、福を呼び込むために豆まきをします。</p> <p>また、節分の日には、その年の恵方（方角）を向いて、願い事を思いながら、一言も話さずに巻き寿司を食べると、願い事がかなうといわれています。今年の恵方、南南東を向いて、食べてみましょう。</p>	<p><b>1 (木)</b></p> <p>むぎごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんの キムチいため</p> <p>＜切り干し大根のキムチ炒め＞ 水で戻した切り干し大根とじゃこ、ニラをキムチの素と調味料で炒めます。</p>	<p><b>2 (金)</b></p> <p>パン チリコンカン はくさいのこめこ クリームスープ ふくまめ</p> <p>＜チリコンカン＞ 豆とお肉をカレー粉やスパイス、ケチャップで煮込んだ、アメリカのテキサス州の料理です。</p>	
<p><b>5 (月)</b></p>	<p><b>6 (火)</b></p>	<p><b>7 (水)</b></p>	<p><b>8 (木)</b></p>	<p><b>9 (金)</b></p>
<p>ごはん サバのみそに けんちゃん</p>	<p>チキンライス ポテトサラダ やさいスープ</p>	<p>ミルクパン やさいチップス ポトフ</p>	<p>わかめごはん イワシのカレーあげ さつまじる</p>	<p>ココアあげパン フレンチサラダ コーンスープ</p>
<p>＜けんちゃん＞ 豆腐をしっかり炒めてから大根や人参、ごぼうさつま揚げなど入れて煮込みます。</p>	<p>＜野菜スープ＞ ベーコン、にんじん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草が入った、野菜たっぷりのスープです。</p>	<p>＜野菜チップス＞ さつまいも、じゃがいもごぼうをスライスして油で揚げます。野菜が苦手でもこれなら食べられますね!</p>	<p><b>地場産物の日</b> 舞鶴でとれたイワシにカレー粉入りの衣を付けて、油で揚げます。</p>	<p>＜ココア揚げパン＞ 給食室で揚げたパンに、ココアをまぶします。甘くておいしいですが、口のまわりにココアがついていませんか?</p>
<p><b>12 (月) 祝日</b></p>	<p><b>13 (火)</b></p>	<p><b>14 (水)</b></p>	<p><b>15 (木)</b></p>	<p><b>16 (金)</b></p>
	<p>だいずとひじきの まぜごはん とりにくのてりやき じゃがいものみそしる</p> <p>＜大豆とひじきの混ぜご飯＞ 大豆には良質のたんぱく質、ひじきにはカルシウムがたくさん含まれているので、栄養満点の混ぜご飯です。</p>	<p>こくさんこむぎパン ハートがたハンバーグ コンソメスープ チョコプリン</p> <p>『バレンタイン献立』 バレンタインデーにちなんで、ハート型のハンバーグやチョコレート味のプリンがです。お楽しみに!</p>	<p>むぎごはん ポークカレー まめまめサラダ ふくじんづけ</p> <p>＜まめまめサラダ＞ キャベツと大豆、枝豆、コーンを茹でて、マヨネーズと塩、こしょうで和えます。</p>	<p>こがたパン おやこうどん ごまあえ イチゴジャム</p> <p>＜親子うどん＞ 鶏肉、かまぼこ、油揚げ、にんじん、ねぎを卵でとじます。鶏肉と卵が一緒に入っているため、「親子」うどんです。</p>
<p><b>19 (月)</b></p>	<p><b>20 (火)</b></p>	<p><b>21 (水)</b></p>	<p><b>22 (木)</b></p>	<p><b>23 (金)</b></p>
<p>ごはん とりにくのつくね とうふのみそしる やさいふりかけ</p>	<p>ごもくごはん ニギスのいそごまあげ かきたまじる</p>	<p>こくとうパン きのこのクリーム スパゲティ コーンサラダ</p>	<p>むぎごはん ちゅうかどん ちゅうかふうサラダ</p>	<p>パン ビーフシチュー だいこんサラダ</p>
<p>＜鶏肉のつくね＞ 鶏挽肉に豆腐、玉ねぎ、ごぼう、ごまを混ぜ、こねます。丸めてオーブンで焼き、タレをかけます。</p>	<p><b>地場産物の日</b> 舞鶴でとれたニギスにごまと青のりを混ぜた衣をつけて、油で揚げます。</p>	<p>＜きのこのクリームスパゲティ＞ えのきだけ、しめじ、エリンギが入った、クリームスパゲティです。いろんなきのこが入っていますね。</p>	<p>＜中華風サラダ＞ きゅうり、キャベツ、にんじん、春雨をごま油の入った中華ドレッシングで和えます。</p>	<p>＜ビーフシチュー＞ 給食のビーフシチューには、牛肉やじゃがいも、玉ねぎ、にんじんが入っています。</p>
<p><b>25 (日)</b></p>	<p><b>26 (月)</b></p>	<p><b>27 (火)</b></p>	<p><b>28 (水)</b></p>	<p><b>6年生を送る会</b></p>
<p>ごはん プリとだいこんの あまからあえ ぽかぽかじる</p> <p><b>地場産物の日</b> 舞鶴産のプリの角切りと大根に片栗粉を付けて油で揚げ、甘辛いタレをからめます。</p>	<p><b>25日(日)の 振替休業日</b></p> 	<p>キムチとたくわんの まぜごはん ちくわのいそべあげ はるさめスープ</p> <p>＜キムチとたくわんの混ぜご飯＞ キムチとつぼ漬け、豚肉ににんじんを炒め、酒としょうゆで味付けし、ご飯に混ぜ込みます。</p>	<p>あじつけパン マカロニグラタン ミネストローネ</p> <p>＜マカロニグラタン＞ 炒めた鶏肉と玉ねぎに、バター、小麦粉、牛乳で作ったホワイトソースとマカロニを加え、カップに入れてオーブンで焼きます。</p>	<p><b>25日(日) 振替休業日</b></p> <p><b>26日(月)</b></p> 