

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
3	4	5	6	7
せつぶんまめ てまきのり まく セルフ えほうまき しろみそしる	さばのみそに ほうれんそうの おひだし むぎごはん おからのいりに	ロールパン さわらの パーベキューソースかけ ちんげんさいの クリームに	いかごぼう わかめごはん ぶたじる	ぎょうにゅう こくとうパン とうふの クチャップに やさいスープ
<p>節分にちなんだ献立です。恵方巻は、節分に巻かずしを、恵方に向かって無音で食べると願いが叶うと言われています。今年の恵方は「西南西」です。</p>	<p>ほうれん草は、「緑黄色野菜(色の濃い野菜)の王様」といわれるくらいカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。</p>	<p>チンゲン菜は、中国から入ってきた野菜で、中国語で茎の青い菜という意味です。茎がシャキシャキしていて、火を通すと色鮮やかな緑色になるのが特徴です。</p>	<p>いかごぼうは、かみかみメニューです。よくかんで食べると、味もしつかりわかり、消化も助けられます。一口30回を目安に、かんでみましょう。</p>	<p>豆腐のクチャップ煮に使っている焼き豆腐は、豆腐の両面を焼き、焼き目をつけたものです。形が崩れにくく、味もしみこみやすくなります。</p>
10	11	12	13	14
ぎょうにゅう ビビンバ むぎごはん ワンタンスープ	けんこくきねん 建国記念の日	ぎょうにゅう こくとうパン フレンチ サラダ クリーム シチュー	さばのしょうがに はくさいとみずなの そくせきづけ むぎごはん ごもくじる	ぎょうにゅう ロールパン さつまいもと だいずの かりんとう はくさいと にくだんこの スープ
<p>ビビンバは、韓国の料理です。韓国語でビビンは「混ぜる」、バは「ごはん」という意味です。スプーンで、具とご飯をよく混ぜて食べましょう。</p>		<p>牛乳には、成長期の皆さんにとって、たくさん必要な骨や歯を支えてくれるカルシウムが、豊富に含まれています。</p>	<p>水菜は、古くから京都で栽培されている野菜で、東京では、京菜といいます。昔は肥料を使わず、水だけで栽培されていたので、水菜と呼ばれるようになりました。</p>	<p>かりんとうは、小麦粉をねった生地を油で揚げ、黒蜜を絡めて作ったお菓子です。今日はかりんとうのように、さつまいもと大豆を油で揚げ、黒蜜を絡めました。</p>
17	18	19	20	21
ぎょうにゅう くきわかめの サラダ むぎごはん チキンカレー	わかさぎの からあげ キャベツと もやし の ごまあえ むぎごはん ごもくめ	ヨーグルト ロールパン チンジュワンス はるさめ スープ	ぎょうにゅう ちゅうか コーンサラダ むぎごはん あつあげと うずらたまご のちゅうかに	ぎょうにゅう きなこあげパン キャベツの あますつけ しのだうどん
<p>くきわかめは、わかめの葉の軸の部分です。シャキシャキ、コリコリとした食感が特徴です。食物せんいが豊富です。</p>	<p>わかさぎは、冬が旬の魚です。うろこが少なく骨もやわらかいため、丸ごと食べることができます。</p>	<p>チンジュワンスは、中国の料理です。肉団子のまわりにもち米をつけて蒸します。調理員さんが一つずつ手作りしています。</p>	<p>うずら卵は、小さいので、丸ごと料理に入れることができます。給食では、水煮のうずら卵を八宝菜などの料理に使います。一個一個、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>信田うどんの「しのだ」とは、油揚げの入っている料理につけられている名前です。</p>
24	25	26	27	28
りかえきゅうじつ 振替休日	ぎょうにゅう きんときまめの あまに ひじきごはん えのきじる	ぎょうにゅう ロールパン ソース たらフライ そえ キャベツ ぶゆやさいの スープ	ぎょうにゅう なばなどはくさい のおかかえ むぎごはん ひとくちおでん	ぎょうにゅう こめこいりパン さけのからあげ ポトフ
	<p>金時豆は、北海道でたくさん栽培されています。昔から、甘煮にして食べられてきました。</p>	<p>フライとは、魚などの具材に卵やパン粉をつけて油で揚げる料理です。給食では卵を使わず、小麦粉と水で作ったバター液とパン粉をつけて揚げます。</p>	<p>菜花は、三重県の特産品です。初めは種から油をとるために作られていましたが、栄養も豊富で、おいしいので新芽やつぼみを食べるようになりました。</p>	<p>ポトフは、フランスの家庭料理のひとつです。肉やソーセージなどと、大きく切ったにんじん、玉ねぎ、かぶなどの野菜を、煮込んで作ります。</p>