



令和2年2月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
3 月	むぎごはん		いわしのしょうがに ごじる なます せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	<p>早いもので、もう2月。3日の節分をさかいにこよみの上では春になります。</p> <p>しばらくの間、寒さと暖かさを繰り返しながら少しずつ春に近づいていきます。寒さに負けないように食事やすいみん、手洗いなどに注意しながら冬ののりきりしましょう。</p> <div data-bbox="1197 649 1404 1120" data-label="Complex-Block"> <p>節分 豆知識</p> <p>節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気にかからないといわれています。</p> </div> <div data-bbox="1197 1142 1404 1657" data-label="Complex-Block"> <p>25日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>★ミニトマト★ 宇城地区では、この時期ミニトマトの収穫がさかんに行われています。 新鮮なミニトマトはヘタの色が濃く、いきいきとしています。鮮度が落ちやすいので早めに食べるのがおすすめです。スープやパスタにいられておいしいですね。</p> </div> <div data-bbox="1197 1680 1404 1926" data-label="Complex-Block"> <p>★石けんを使い、ていねいに。よく泡を立てると効果的です。 ★1日の中でこまめに洗いましょう。</p> </div>
4 火	かぼちゃパン		にくうどん ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ わかめ ツナ みそ	かぼちゃパン うどんめん マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ネギ れんこん ごぼう きゅうり コーン	
5 水	わかめごはん		みそおでん おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ちくわ あつあげ みそ こんぶ	こめ むぎ さといも さとう	だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし	
6 木	むぎごはん		ホイコーロー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご あかみそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく しょうが	
7 金	むぎごはん		ハンバーグマトソース わんたんスープ やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン かまぼこ	こめ むぎ ワンタン さとう あぶら	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ チンゲンさい	
10 月	むぎごはん		とうふのちゅうかに パンバンジー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか とりにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ もやし きゅうり	
12 水	カレーライス		ほうれんそうサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご にんにく しょうが	
13 木	むぎごはん		びりからソースかけ けんちんじる はくさいのあまずあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ むぎ さといも	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい にんにく	
14 金	むぎごはん		ちくぜんに そくせきつけ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ なっとう しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	
17 月	チキンピラフ		ほうれんそうオムレツ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう はくさい カリフラワー	
18 火	ひのくにパン		クリームスパゲティ まめじゃこサラダ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらすぼし ミックスビーンズ	こくとうパン スパゲティ あぶら	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ レタス キャベツ	
19 水	むぎごはん		すきやき すみそあえ あじのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ わかめ みそ のり	こめ むぎ マロニー しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	
20 木	むぎごはん		さかなのなんばんづけ みそちゃんこ	ぎゅうにゅう しろみぎかな とうふ ちゅうかつくね みそ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ ねぎ	
21 金	あつあげの びりからどんぶり		れんこんきんぴら プリン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく てんぶら かまぼこ くきわかめ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	はくさい にんじん たけのこ きくらげ たまねぎ れんこん いんげん にんにく	
25 火	ココアパン		ようふうおでん ミックスかりんとう ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー うずらのたまご ちぎりあげ いらこ だいず	ミルクパン さつまいも じゃがいも アーモンド ごま こんにやく さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト	
26 水	むぎごはん		さばのごまやき こんにやくのいりに みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ てんぶら くきわかめ	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	
27 木	むぎごはん		そばろに ちぐさあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ひじき しらすぼし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ もやし ほうれんそう キャベツ	
28 金	むぎごはん		みそかつ ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あかみそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう はくさい きゅうり	

くまのりんご

和食の目こ

こんだては物資の都合により変更することがあります。