



令和3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 | 体のちようしをととのえる | |
| 1 月 | とりそぼろごはん | | いもにじる れんこんサラダ | ぎゅうにゅう とりにく たまご きゅうにく あぶらあげ ハム みそ | こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま マヨネーズ こんにやく | だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぎ れんこん きゅうり しょうが | <p>今年の節分は2月2日です。これは、124年ぶりのことだそうです。節分を境に、暦の上では春になります。すが、しばらくは寒さが続きます。寒さと暖かさをつ繰り返しなが、少しづつ春に近づいていきます。暖かくなるのが待ち遠しいですね。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>節分</p> <p>豆知識</p> <p>節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。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）と病氣にかからないともいわれています。</p> </div> <p style="text-align: center;">18日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★サラたまごまずあえ★</p> <p>サラダ玉ねぎは、普通玉ねぎよりも早く収穫したものです。水分が多く、辛味が少ないので、生食に向いています。芦北・水俣地方のサラダ玉ねぎが有名です。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <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> |
| 2 火 | むぎごはん | | いわしのうめに みそしる おひたし せつぶんまめ | ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ だいず かつおぶし | こめ むぎ じゃがいも ごま さとう | はくさい だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう | |
| 3 水 | こくとうパン | | カレーうどん シーザーサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ベーコン チーズ | こくとうパン うどんめん クルトン あぶら | にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー レタス だいこん にんにく しょうが | |
| 4 木 | むぎごはん | | はっぼうさい はるまき 大根ときゅうりのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご | こめ むぎ さとう あぶら | キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや たけのこ きくらげ だいこん きゅうり | |
| 5 金 | むぎごはん | | とりにくと大根のうまに ひじきサラダ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かにかまぼこ ひじき | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ こんにやく | だいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな | |
| 8 月 | むぎごはん | | とうふのちゅうかに ぼんさんすう つくだに | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか ハム たまご つくだに | こめ むぎ はるさめ さとう あぶら | にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい しいたけ きゅうり キャベツ しょうが | |
| 9 火 | 県産食材 まだい ミルクパン | | さかなのピサソースやき ふゆやさいのポトフ | ぎゅうにゅう まだい ベーコン ウインナー チーズ | ミルクパン じゃがいも | たまねぎ ピーマン にんじん はくさい れんこん ブロッコリー | |
| 10 水 | 県産食材 きゅうにく むぎごはん | | すきやき きりぼし大根ごまあえ | ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ かにかまぼこ | こめ むぎ マロニー さとう あぶら ごま しらたき | にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ きりぼしだいこん もやし みずな | |
| 12 金 | ふゆやさいかレー | | フルーツあんじん | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ じゃがいも あんにんどうふ あぶら | にんじん たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー みかん パイン もも りんご | |
| 15 月 | むぎごはん | | ホイコーロー ちゅうかふうたまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン あかみそ | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ちんげんさい きくらげ にんにく しょうが | |
| 16 火 | うすぎり しょくパン | | にくだんごとビーフンのスープ ポテトサラダ ミニトマト | ぎゅうにゅう にくだんご かまぼこ ハム | しょくパン じゃがいも ビーフン マヨネーズ | キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ いら きゅうり しいたけ ミニトマト | |
| 17 水 | むぎごはん | | ちくぜんに ちぐさやき おかかあえ | ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ たまご かつおぶし | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく | ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう | |
| 18 木 | むぎごはん | | しろみぎかなフライ ごじる さらたまごまずあえ | ぎゅうにゅう だいず しろみぎかな みそ あぶらあげ わかめ | こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら | だいこん にんじん はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり | |
| 19 金 | ハヤシライス | | でこぼんサラダ | ぎゅうにゅう きゅうにく | こめ むぎ あぶら バター | にんじん たまねぎ しめじ りんご レタス きゅうり でこぼんかんづめ | |
| 22 月 | むぎごはん | | ハンバーグトマトソース やさいソテー とうふときのこのスープ | ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ベーコン | こめ むぎ さとう あぶら | たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきだけ コーン キャベツ ピーマン | |
| 24 水 | むぎごはん | | さばのこうみやき こまつないため ぶたじる | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく | こまつな はくさい にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ レモンかじゅう | |
| 25 木 | ピビンバ | | トックスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ | こめ むぎ トック ごま さとう あぶら | にんじん もやし いら こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンさい | |
| 26 金 | むぎごはん | | あつあげのそぼろに しらすあえ | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ しらすぼし | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり しょうが | |

ふるさとくまさんデー

まごわやさしい
まごめ

こんだては物資の都合により変更することがあります。