

月	火	水	木	金
<p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p>	<p>パン </p> <p>ぎゅうにゅう </p>	<p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p>	<p>パン </p> <p>ぎゅうにゅう </p>	<p>ごはん </p> <p>ぎゅうにゅう </p>
<p>こんげつ ちさんちしょう ひ がつ にち 今月の地産地消の日は、2月15日です。</p> <p>わかやましなさいさん やさい 和歌山市内産の野菜は、</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>あおねぎ こまつな ほうれんそう</p>		<p>2月3日はせつぶん ことし えほう 今年の恵方は なんなんとう 南南東</p> 		<p>1日</p> <p>むぎごはん いわしのかぼやき こんぶあえ みそしる ふくまめ</p> <p>せつぶんのこんだてです。けんこうとしあわせをねがって、年のかずだけ豆をたべます。</p>
<p>4日</p> <p>おでん すのもの ふりかけ</p>	<p>5日</p> <p>マーボー豆腐 はるさめサラダ ヨーグルト</p>	<p>6日</p> <p>きりぼしだいこん のふくめに ちくわのいそべあげ おひたし</p>		<p>8日</p> <p>ひじきのごもくに フランクフルトの トマトソース ブロッコリーの おかかあえ</p> <p>今日のあえものは、ブロッコリーにかつおぶしをかけていただきます。</p>
<p>おでんの牛肉は、やわらかくなるようにじっくり煮こんでつくって来ています。</p>	<p>ヨーグルトの乳酸菌はおなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。</p>	<p>切り干し大根は、食物繊維、カルシウム、鉄分が多い食材で、成長期のお子さんにとっては欠かせない栄養がたっぷりです。</p>		<p>今日のはじめものは、ブロッコリーにかつおぶしをかけていただきます。</p>
<p>11日</p> <p>けんこくきねんのひ</p>	<p>12日</p> <p>あじフリッター やさいスープ くだもの</p>	<p>13日</p> <p>げんまいごはん カレーライス わかめとコーンの サラダ ふくじんづけ</p>		<p>15日</p> <p>とりにくの みそいため わふうサラダ かきたまじる</p> <p>かきたま汁は、卵に片栗粉をまぜて、お汁に卵をかきまぜながら流し入れてつくりまします。</p>
<p>今日のくだものは、バナナです。バナナは食物繊維やミネラルがたっぷりのくだものです。</p>	<p>今日のくだものは、バナナです。バナナは食物繊維やミネラルがたっぷりのくだものです。</p>	<p>玄米は、食物繊維やミネラルが多く、白米に少し加えると栄養価もアップします。</p>		<p>かきたま汁は、卵に片栗粉をまぜて、お汁に卵をかきまぜながら流し入れてつくりまします。</p>
<p>18日</p> <p>げんまいごはん ビビンバ ちゅうかスープ くだもの</p>	<p>19日</p> <p>とりにくのからあげ ポイルやさい ほうれんそう スープ</p>	<p>20日</p> <p>ちくぜんに ごまずあえ あじつけのり</p>		<p>22日</p> <p>しろみさかなの てりやき つぼづけあえ みそしる</p> <p>つぼづけあえは、つぼづけという大根のつけものと塩昆布と大根をあえたものです。新メニューです。</p>
<p>今日のくだものは、ぼんかんです。酸味が少なく、まろやかな甘味のあるみかんのなかまです。</p>	<p>ほうれんそうは、鉄分やビタミンがたっぷりの野菜です。冬が旬なので、今が一番おいしい季節です。</p>	<p>筑前煮は、九州北部のきょうどり料理です。がめ煮ともいわれます。がめくりこむ(よせ集める)という言葉からきています。</p>		<p>つぼづけあえは、つぼづけという大根のつけものと塩昆布と大根をあえたものです。新メニューです。</p>
<p>25日</p> <p>にくじゃが ししゃものからあげ くだもの</p>	<p>26日</p> <p>ハンバーガー (スライスチーズ) コンソメスープ</p>	<p>27日</p> <p>わかめごはん ちゃんこうどん おかかあえ</p>		
<p>調理員さんは、たくさんのじゃがいもを1つ1つ芽とりし、手切りして、ほくほくのにくじゃがに仕上げてください。</p>	<p>ハンバーグをパンにはさんで、スライスチーズも一緒にさむとおいしいよ。</p>	<p>ちゃんことは力士のつくる料理のことをいいます。すもうは手をつくと負けなので、二本足で立つ鶏の肉をつかいます。</p>		

今月の目標

「楽しく食べよう」



○マナーを守って、楽しく食べるようにしましょう

○声の大きさを話題を考えよう