

# 2がつ こんだて

月	火	水	木	金
<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	<b>パン</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	<b>パン</b> <b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b>
<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>  <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                      なんなんどう                      南南東</p> 		<p>1日  <b>むぎごはん</b>  <b>いわしのかぼやき</b>  <b>こんぶあえ</b>  <b>みぞしる</b>  <b>ふくまめ</b></p>
<p>4日  <b>おでん</b>  <b>すのもの</b>  <b>ふりかけ</b></p>	<p>5日  <b>マーボー豆腐</b>  <b>はるさめサラダ</b>  <b>ヨーグルト</b></p>	<p>6日  <b>きりほしだいごん</b>  <b>のふくめに</b>  <b>ちくわのいそべあげ</b>  <b>おひたし</b></p>	<p>7日  <b>にくだんごと</b>  <b>はくさいのにも</b>  <b>フライドポテト</b>  <b>ジャム</b></p>	<p>8日  <b>ひじきのごもくに</b>  <b>フランクフルトの</b>  <b>トマトソース</b>  <b>ブロッコリーの</b>  <b>おかかあえ</b></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れています。</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>きりほしだいごんは、食物繊維、カルシウム、鉄分が多い食材で、成長期のみなさんにとっては欠かせない栄養がたっぷりです。</p>	<p>じゃがいもには、炭水化物のほか、ビタミンCも多く含まれます。</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>11日  <b>けんこくきねんのひ</b></p>	<p>12日  <b>あじフリッター</b>  <b>やさいスープ</b>  <b>くだもの</b></p>	<p>13日  <b>げんまいごはん</b>  <b>カレーライス</b>  <b>わかめとコーンの</b>  <b>サラダ</b>  <b>ふくじんづけ</b></p>	<p>14日  <b>ちゅうかそば</b>  <b>やさいの</b>  <b>ごまドレッシング</b>  <b>チョコクリーム</b></p>	<p>15日  <b>とりにくの</b>  <b>みぞいため</b>  <b>わふうサラダ</b>  <b>かきたまじる</b></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>げんまいは、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>ごまドレッシングのごまは、鍋で香ばしく炒り、すりつぶします。すりつぶすと、栄養価の吸収がよくなります。</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  <b>げんまいごはん</b>  <b>ビビンバ</b>  <b>ちゅうかスープ</b>  <b>くだもの</b></p>	<p>19日  <b>とりにくのからあげ</b>  <b>ポイルやさい</b>  <b>ほうれんそう</b>  <b>スープ</b></p>	<p>20日  <b>ちくぜんに</b>  <b>ごまずあえ</b>  <b>あじつけのり</b></p>	<p>21日  <b>こめこパン</b>  <b>ミートスパゲティ</b>  <b>グリーンサラダ</b>  <b>ゼリー</b></p>	<p>22日  <b>しろみさかなの</b>  <b>てりやき</b>  <b>つぼづけあえ</b>  <b>みぞしる</b></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>ちくぜんは、筑前煮は、九州北部のきょうと料理です。がめ煮ともいわれまします。がめくりこむはせ集めるという言葉からきています。</p>	<p>こめこパンは、いつものパンに米粉をまぜてつくったパンで、もちりとした食感おいしいパンです。</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  <b>にくじゃが</b>  <b>ししゃものからあげ</b>  <b>くだもの</b></p>	<p>26日  <b>ハンバーガー</b>  <b>(スライスチーズ)</b>  <b>コンソメスープ</b></p>	<p>27日  <b>わかめごはん</b>  <b>ちゃんこうどん</b>  <b>おかかあえ</b></p>	<p>28日  <b>ふゆやさい</b>  <b>シチュー</b>  <b>りんごサラダ</b></p>	
<p>調理員さんは、たくさんのじゃがいもを1つ1つ身とりし、手き切りして、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、切り目の入った丸パンにはさんで、スライスチーズと一緒にさむとおいしいよ。</p>	<p>ちゃんこは力士のつくる料理のことをいいます。すもうは手をつくし負けなので、二本足で立つ鶏の肉をつかいます。</p>	<p>ふゆやさいシチューには、かぶ・はくさい・ブロッコリーといった冬野菜が入っています。</p>	

こんげつ ちさんちしょう  
 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よう  
 ○声の大きさや話題を考えよう