

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> 五目にゆうめん じゃこピーマン ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル コールスローサラダ きのこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼カレー チーズ 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 煮ごみ すまし汁 果物
5	6	7	8	9	10	11
	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 半月玉子 とうふ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ゴボウの酢サラダ 厚揚げの味噌煮 コンソメスープ 	<p>お誕生会</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 野菜のマリネ すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肝の吉野煮 野菜のゴマ和え なめこ汁 	<p>建国記念の日</p>
12	13	14	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き パイと きゅうりの酢物 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ニラたま豆腐 ゴボウ天煮 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の ケチャップあんかけ 果物 わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきの玉子とじ 揚げ芋 とうふ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグ 大根の昆布和え オニオンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> シチュー 枝豆 果物
19	20	21	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> おから ブロッコリーの チーズ焼き なめこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> オープンオムレツ ナムル コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と 鶏団子のスープ 昆布煮 果物 	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のカレー揚げ 野菜の ドレッシング和え とうふ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフン のりの佃煮 果物
26	27	28				
	<ul style="list-style-type: none"> 春雨の炒め煮 納豆おやき 玉子スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ 金時豆の甘煮 コンソメスープ 	<p>お部屋の様子を見に行くと、おかずや食材を指でさしながら「これはどうやってできるの?」「どうやって作ったの?」と、食に興味を持ってきているのがわかり、毎日の給食づくりの励みになっています。</p>			

節分の恵方巻

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起が良いといわれています。恵方とは、その年の神様が司る神様のいる場所の事で、毎年変わり、今年は南南東になります。具材は七福神にあやかり、7種類の具を入れると良いとされ、切らずに丸ごとかじることには、「縁を切らない」という意味があり、黙って食べる事には「運を逃さない」という意味があります。

保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬物など保存食をつくって冬を越しました。保存食は日持ちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、旨味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。

お誕生会

鶏チリポテト
ウィンナー
しょうまい
玉子スープ
フルーツ
ゼリー

3月のお誕生会は
8日(水)です!