



月	火	水	木	金	
<p>2月3日は節分です。大豆の力で病氣(鬼)に負けない体をつくりましょう。</p> <p>ソイレンジャー参上</p> <p>① ソイレンジャー</p> <p>② 変身!</p> <p>③ ソイアタック!!</p> <p>④ 鬼を退治するぞ!</p>			<p>1 キャベツのサラダ</p> <p>いかのカレーバジル焼き</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>市販のルーではなく、小麦粉とこめ油を時間をかけて炒めて作ったルーとたっぷりのトマトをじっくりこんでおいしいミートソースができました。</p>	<p>2 なばなのごまあえ</p> <p>小さいわしのフライ(小3中4)</p> <p>ひじき豆ごはん</p> <p>おにかまぼこのすましじる</p> <p>2月3日は節分です。暦の上では春です。節分にちなんでいわしと大豆を使ったごはんデザートにしました。</p>	
<p>5 切り干し大根とツナの煮つけ</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p> <p>ツナとはまぐろことです。まぐろを油で調理したものと水煮したものがあります。今日は、水煮のものを切り干し大根といっしょに煮ました。</p>	<p>6 大根サラダ</p> <p>かんきつドレッシング</p> <p>鮭のガーリックマヨネーズ焼き</p> <p>黒パン</p> <p>コーンポタージュスープ</p> <p>牛乳を残さず飲んでますか? 成長期の皆さんは骨をつくるために必要なカルシウムをしっかり摂ることが大切です。</p>	<p>7 肉じゃが</p> <p>五目厚焼きたまご</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうふとほうれん草のすましじる</p> <p>冬のほうれん草は、夏にとれたものよりも、栄養価が高く、おいしいです。きょうはすまし汁に使っています。</p>	<p>8 キャベツのゆかりあえ</p> <p>焼きハンバーグおろしソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>根菜みそじる</p> <p>きょうは8のつく日、かみかみメニューの日です。かみごたえのある根菜みそしるとりんごでかむことを意識しましょう。</p>	<p>9 即席づけ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>むぎごはん</p> <p>豚丼の具</p> <p>みなさんは朝ごはんをしっかり食べて登校してきていますか? 朝ごはんをしっかり食べると体温が上がり、風邪予防にもつながります。</p>	
<p>12 建国記念の日 振替休日</p>		<p>13 小松菜入りポテトサラダ</p> <p>一食ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ハムカツケチャップソースかけ</p> <p>米粉食パン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>きょうはポテトサラダに鉄やカルシウムたっぷりのこまつなが入っています。ノンエッグマヨネーズをかけて、よくまぜて食べましょう。</p>	<p>14 ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>チョコプリン</p> <p>チキンナゲット(小2中3)</p> <p>むぎごはん</p> <p>関東煮</p> <p>きょうは、バレンタイン。ということでデザートは、チョコプリンにしました。ホワイトデイはどんなデザートにしようかな?</p>	<p>15 チンゲンサイのごまあえ</p> <p>ほうれん草入りシュウマイ(小2中3)</p> <p>一食中華めん</p> <p>しょうゆラーメンのしる</p> <p>チンゲンサイは中国から伝わった野菜です。カルシウムなどの栄養素が多くふくまれています。</p>	<p>16 海そうサラダ</p> <p>青じそドレッシング</p> <p>根菜チップス</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>給食のカレーはたまねぎをしっかり炒めることや、手作りのルーをじっくり煮込んで作るのがおいしいさのひみつです。</p>
<p>19 豚ばら大根</p> <p>さわらのいびみそ焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>なばなのすましじる</p> <p>★ 食育の日</p> <p>揖斐郡谷汲で作っているみそを下味に使ったさわらです。輪之内の美味しいお米との相性もぴったりです。</p>	<p>20 フルーツあんにん</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>小型パン</p> <p>やきそば</p> <p>給食の焼きそばは、キャベツ、にんじん、もやしなどがはっています。野菜やお肉の栄養がしっかりとれますね。</p>	<p>21 もやしのナムル</p> <p>あげギョウザ(小2中3)</p> <p>キムタクごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>輪之内町の給食で人気のキムタクごはんです。キムチとたくあん意外な組み合わせ! ? だけどおいしい!</p>	<p>22 ほうれん草とキャベツのごまあえ</p> <p>鶏肉のからあげ(2)</p> <p>むぎごはん</p> <p>さいとものみそじる</p> <p>鶏肉のからあげは、家庭でも洋食屋さんでも中華料理屋さんでもどこでも食べることができる人気料理です。</p>	<p>天皇誕生日</p>	
<p>26 五目豆</p> <p>あじのしょうゆこうじ焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>しっかり食べて寒さに負けずごしましょう。今月は大豆製品を給食にたくさん取り入れています。探してみてくださいね。</p>	<p>27 ブロッコリーのソテー</p> <p>あげきなこパン</p> <p>ミートボールシチュー</p> <p>油でたくさんパンをあげて、あげたてにきなこ砂糖をまぶします。他の市町では、シナモンシュガーをまぶすところもあります。</p>	<p>28 キャベツのいそあえ</p> <p>あつあげの肉みそかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>白菜なべ</p> <p>冬に美味しい白菜はビタミンCがたっぷりでかぜ予防のはたらきがあります。おいしいだしをふくんだ白菜を味わいましょう。</p>	<p>29 れんこんのきんぴら</p> <p>さばの香り焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>みぞれじる</p> <p>空から降ってくる「みぞれ」に大根おろしが似ていることから大根おろしを使った料理には「みぞれ」という名がつけられるようになりました。</p>	<p>新しくはしをもつて 豆を食べよう!</p> <p>えんぴつをもつように 上のはしをもつ。</p> <p>下のはしは おやゆびのねもどで はさみうごかさない。</p>	