

2月分

配せんや片づけをしっかりとしよう!

もくしゅう

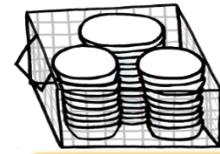
けんこう からだ
健康な体をつくろう



た 食 べ 物 や 汁 が
のこ っ て い な い か な ?



は し や ス フ ー ン は
向 き を そ ろ え た か な ?



し っ け い
重 量 類 ご と に き れ い に
か ぶ せ た か な ?

月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
		<p>お 思 い や り の 心 で 後 片 づ け</p>	1日 ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ	2日 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの南蛮づけ 大豆入りおひたし 大根とじゃがいもの みそ汁 ※臨時休業の振替給食
5日 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが わかめ入りみそ マヨネーズあえ	6日 麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 切り干し大根の 含め煮 油揚げとわかめの みそ汁 ひじきつくだ煮	7日 みそラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしとほうれん草 のナムル	8日 食パン 牛乳 スライスチーズ ぶたにく 豚肉と大豆の ケチャップ煮 ハム入りサラダ いよかん	9日 そぼろごはん 牛乳 いそ 磯ひたし みそ汁 ヨーグルト
12日 けんこくきねん び 建国記念の日 ふ か きゅうじつ 振替休日	13日 麦ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ 野菜のからしあえ じゃがいものみそ汁	14日 しっぽくうどん 牛乳 おかか入りおひたし みそ汁 ふかしいも	15日 コッペパン いちごジャム 牛乳 はくさい 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	16日 麦ごはん 牛乳 タッチヨリム もやしナムル トックスープ
19日 麦ごはん なっとう 納豆 ぎゅうにゅう 牛乳 ささかまのごまみそ あえ さつま汁	20日 さといも 里芋入り カレーライス 牛乳 チキンサラダ	21日 麦ごはん て や ぶり照り焼き 野菜のごまあえ う まめじる 打ち豆汁	22日 こ あ きな粉揚げパン 牛乳 ワンタンスープ フルーツヨーグルト あえ	23日 麦ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい はるさめ やさい いた もの 春雨と野菜の炒め物 凍み豆腐と曲がり ねぎのみそ汁
26日 麦ごはん 牛乳 わふう 和風ハンバーグ ピリ辛野菜あえ 油揚げと大根の みそ汁	27日 べんとう お弁当の日 	28日 麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ やさい 野菜のごまあえ ぶたじる 豚汁		