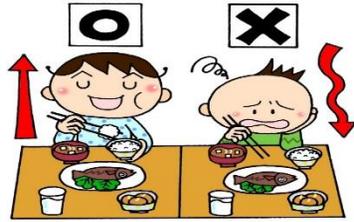


2月分

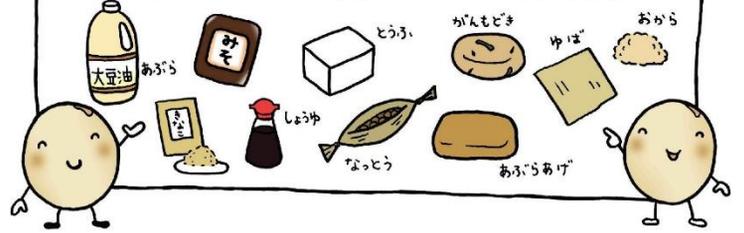
もくしゅう

けんこう からだ
健康な体をつくろう

正しいしせいで食べましょう



大豆から作られる食べ物



月 (げつ)	火 (か)	水 (すい)	木 (もく)	金 (きん)
				1日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 ごまあえ みそ汁 黒糖福豆
4日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 春雨と野菜のサラダ 杏仁豆腐	5日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 野菜のごまみそあえ えのきたけのみそ汁 さけふりかけ	6日 みそラーメン ミニ肉まん 中華サラダ	7日 こめこ ぎゆうにゆう 米粉パン 牛乳 プレーンオムレツ キャベツサラダ ホワイトシチュー	8日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 大根ととり肉の煮物 ツナサラダ ヨーグルト
11日 建国記念日	12日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 納豆 さつまあげとゴボウ のきんぴら どさんこ汁 いちご	13日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 さけのてりやき ピリ辛野菜あえ じゃがいものみそ汁 ひじきつくだに	14日 バンズパン (セルフ ハンバーガー) 牛乳 ハンバーグアップルソース がけ ブロccoliーサラダ 野菜スープ	15日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ とん汁 コーンサラダ ふりかけ もちクリームアイス <6年生リクエスト メニュー>
18日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ならともやしのラー油あえ	19日 チキンカレーライス 牛乳 キャベツサラダ ヨーグルト	20日 ごもく 五目うどん 牛乳 きすの天ぷら すき昆布の香味あえ	21日 食パン 牛乳 ポトフ フルーツクリームあえ	22日 ごもく ぎゆうにゆう 五目とりめし 牛乳 和風マヨネーズあえ 凍み豆腐と曲がりねぎみそ汁
25日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 おかか入りおひたし ブルーベリーゼリー	26日 お弁当の日 	27日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 あげさんまの ピリからソースかけ えのきあえ こまつなとじゃがいの みそしる	28日 むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ハム入りみそ マヨネーズあえ ひじきつくだに いちご	