

2019年

# 2月 きゅうしょくだよ!

ぎゅうにゆうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷりふくまれています。それは、は や ほねをじょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれているビタミンB2もです。できるだけ へらさず、のこさず、のみましょう!

武石小学校

5ねんけいぐみ  
きぼうこんだて



今月のちいきしょくざいの よてい(たけしだけでなく、となりの ながわまち でとれたものも ふくまれます)

こめ、ながねぎ、こまつな、にんにく、だいず、しめじ、えのきたけ、エリンギ、みそひさしぶりに こまつな をいただくことができます。からだのちょうしをととのえるためにも良いやさいです。



1日(金)

- ケチャップライス
- ・とりのからあげ
- ・かいそうサラダ
- ・かきたまじる

節分の  
こんだて

4日(月)

- ・ふとまきずし
- ・きのこのサラダ
- ・りきゅうじる
- ・いり豆

5日(火)

- ・こめこパン
- ジャガまるくん
- ・ささみとやさいのうめマヨあえ
- ・えびのコーンスープ

6日(水)

- ・ごはん
- ・さばのカレー焼き
- ・糸かんてんのサラダのっぺい汁

7日(木)

- ・えだ豆ゆかりおこね
- ・とうふの五もくむし
- ・たことにんじん たっぷりあえ
- ・はるさめスープ

8日(金)

- ・ほつがげんまいごはん
- ・わかさぎからあげ
- ・だいずとこんさいのごまに
- ・白菜のみそしる
- ・ぼんかん

## 建国記念の日



12日(火)

- ・きなこあげパン
- ・ペンネのトマトに
- ・うずらたまごのスープ
- ・りんご

13日(水)

- ・ごはん
- ・とりのさんぞくやき
- ・しょうがずあえ
- ・ながいものごまじる

14日(木)

- ・うどんふうソフトめん
- ・すきやきじる
- ・かにたまやき
- ・こんがりキツネのわふうサラダ

15日(金)

- ・ごはん
- ・ぶたにくとこおり
- ・とうふのケチャップに
- ・わかめともやしのナムル
- ・こんさいじる

2ねんけいぐみ  
きぼうこんだて

18日(月)

- ・ごはん
- ・さわらのねぎみそやき
- ・ほうれんそうとえのきのおひたし
- ・けんちんに

19日(火)

- ・ハムチーズトースト
- ・とりのさっぱり
- ・コーンサラダ
- ・わかめスープ

20日(水)

- ・ねぎぶたキムチどん
- ・ごまマヨサラダ
- ・はりはりじる
- ・デコボン

21日(木)

- ・コッペパン
- ・ポトフ
- ・だいずとあさりのサラダ
- ・フルーツのヨーグルトあえ

22日(金)

- ・ごはん
- ・カジキのみぞれあえ
- ・きんぴらごぼう
- ・こまつなとたまごのスープ

25日(月)

- ・ごはん
- ・てづくりしゅうまい
- ・はくさいづけ
- ・ワンタンスープ

26日(火)

- ・コッペパン
- ・しろみざかなのこうそうやき
- ・チーズだいこんサラダ
- ・ごぼうのツツスープ

27日(水)

- ・ごはん
- ・よせなべ
- ・おからサラダ
- ・あじつきこざかな
- ・はっさく

28日(木)

- ・ラーメン
- ・みそラーメン
- ・スープ
- ・カリポリあげ
- ・ごまびたし

<スーパー元気もりもりチャレンジ週間>  
リクエストの料理名は、今までと同じようにおいしいとなめめのです。きぼうこんだてとかさなっているものもあります。

☆献立は都合により、変わることがあります。

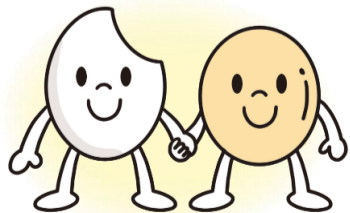
## 米 MEETS 大豆 出会いこそ!

~米と大豆は名コンビ~



Daizu Rice Friends

米の不足を補う



大豆は、米(白米)に不足する必須アミノ酸のリジンと補い、栄養バランスを整えてくれます。

日本伝統の組み合わせに



日本では古くから、米と大豆から作られる大豆製品の2つを組み合わせる料理が発達してきました。

兄弟のように育って来た



昔は「あぜ豆」といって、田んぼのあぜに大豆を植えて一緒に栽培していました。

## 節分イワンで立春大吉!

西日本(にしにほん)を中心に、せつぶん(に)イワシを食べる習慣(しゅうかん)もあります。イワシは、私たちの体にとって、とても大切(たいせつ)なはたらきをする栄養素(えいようそ)をたくさんふくんでいます!

脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしてくれる脂質(DHA,EPA)

「発育のビタミン」といわれるビタミンB2が豊富

丈夫な体をつくるたんぱく質

骨を丈夫にするカルシウムとビタミンD

