



# 2月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和5年1月31日

げつようび 月曜日はごはん	かようび あじつ 火曜日は味付けごはん	すいようび かこう 水曜日は加工パン	もくようび むぎい 木曜日は麦入りごはん	きんようび 金曜日はパン
<p>～鬼は外、福は内～ 2月3日は節分</p> <p>昔から立春の前日は「節分」と呼ばれ、豆をまき、鬼払いや邪気払いをする風習があります。他にも柊の枝に鬼の嫌う焼いたイワシの頭をさして、家の入口にかざる、年の数だけ(年よりひとつ多く食べるとも言われています)豆を食べ、今年1年間、病気にならないように願うなどの風習があります。</p> 				
<p>1日(水)</p> <p>味付けパン ビーフシチュー 野菜チップス 😊</p> <p>&lt;野菜チップス&gt; さつま芋、れんこんのチップスです。苦手な野菜も、チップスにするとおいしく人気メニューに大変身! 難なく食べれちゃうね!</p>		<p>2日(木) &lt;地場産物の日&gt;</p> <p>麦入りごはん まいづる産イワシのかば焼 さつま汁 😊 福豆</p> <p>&lt;まいづる産イワシのかば焼&gt; 節分にちなんで、厄除けとなるようイワシをつか かねばやき を使って蒲焼をします。さとうしょう油のタレが食欲をそそります。</p> 		<p>3日(金)</p> <p>ココア揚げパン 😊 ポテトサラダ 南瓜のポターージュ 😊</p> <p>&lt;南瓜のポターージュ&gt; ベーコン、たまねぎを油で炒め、うらこしにかぼちゃをつく ほんかくてき 南瓜と手作りしたホワイトソースで、本格的に仕上げていきます。人気メニューです。</p>
<p>6日(月)</p> <p>ごはん サバのみそ煮 😊 けんちゃん みかん</p> <p>&lt;けんちゃん&gt; 昔から伝わる郷土料理です。豆腐や野菜を油で炒めてから煮込むのが特徴です。</p>	<p>7日(火)</p> <p>とりめし 竹輪の磯辺揚げ 😊 じゃが芋のみそ汁</p> <p>&lt;竹輪の磯辺揚げ&gt; 小麦粉と青のり、水で衣を作り、竹輪を絡めて油で揚げた物です。人気メニューです。</p>	<p>8日(水)</p> <p>ミルクパン きのこのクリームスバゲティ 大根サラダ</p> <p>&lt;きのこのクリームスバゲティ&gt; 乾燥パスタの発祥の地はナポリで、その後、イタリア全境に広がったそうです。</p>	<p>9日(木)</p> <p>麦入りごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 ふりかけ</p> <p>&lt;白菜と肉団子のスープ&gt; 肉団子も手作ります。ぶた肉のうま味と野菜の甘味のきいたスープで、体が温まります。</p>	<p>10日(金)</p> <p>パン ポークピンス ポパイサラダ ヨーグルト</p> <p>&lt;ポパイサラダ&gt; ほうれん草のサラダです。アーモンドを入れると、香ばしさとかみごたえがアップします。</p>
<p>13日(月)</p> <p>ごはん 麻婆白菜 大豆と煮干しの揚げ煮 😊 手作りおからのチョコケーキ</p> <p>&lt;おからのチョコケーキ&gt; バレンタインデーにちなんで、おからのチョコケーキを手作ります。おからは、健康的な食材として、近年、見直されています。</p>	<p>14日(火)</p> <p>ステーキピラフ 😊 コーンサラダ ガロフスープ</p> <p>&lt;ガロフスープ&gt; ガロフとは、ひよこ豆のことで、豆の入ったポトフスープです。シンプルな味付けが特徴です。</p>	<p>15日(水)</p> <p>国産小麦100%パンの フィッシュフライ (魚フライ、ゆでキャベツ) ABCマカロニスープ 😊</p> <p>&lt;フィッシュバーガー&gt; 自分で、パンに切目をいれて魚フライ、ゆでキャベツを挟みます。自分ですると、なぜかおいしさがアップします。</p>	<p>16日(木)</p> <p>麦入りごはん 肉じゃが 😊 小松菜とじゃこの炒め煮</p> <p>&lt;小松菜とじゃこの炒め煮&gt; 小松菜は、野菜の仲間ですが、カルシウムが多く含まれた手軽に食べられる食材の一つです。</p>	<p>17日(金)</p> <p>小型パン オリジナル和風カレーうどん ごま和え 😊 食育の日</p> <p>&lt;オリジナル和風カレーうどん&gt; 6年生が考えたカレーです。こだわりポイントは、油揚げ、こんにゃく、九条ネギを使っています。</p>
<p>20日(月)</p> <p>ごはん とりのチリソース 😊 春雨スープ 😊</p> <p>&lt;とりのチリソース&gt; とりにんにく、塩、コショウで下味をつけ、でん粉に絡めて揚げた物に、甘めのチリソースに絡めた物です。</p>	<p>21日(火)</p> <p>こぎつねごはん 高野豆腐の卵とじ 😊 厚揚げのみそ汁</p> <p>&lt;こぎつねごはん&gt; とりにんにく、油あげ、にんにく、コーン、グリーンピースの入った味付けごはんです。なぜ「こぎつね」というのか分かるかな?</p>	<p>22日(水)</p> <p>黒糖パン じゃが芋のピザソース焼き コーンスープ</p> <p>&lt;じゃがいものピザソース焼き&gt; ピザソースも手作ります。トマトピューレや、トマトケチャップ、にんにくを合わせて、スペシャルなソースを作ります。お楽しみに!</p>	<p>23日(木)</p> <p>天皇誕生日</p> 	<p>24日(金)</p> <p>パン とりの肉のマヨカレー焼き ミネストローネ</p> <p>&lt;とりの肉のマヨカレー焼き&gt; とりにんにく、マヨネーズとカレー粉、にんにく、砂糖を合わせたソースを絡めてオーブンで焼いたものです。カレーとにんにく風味が食欲をそそります。</p>
<p>26日(日) &lt;6年生送る会&gt;</p> <p>ごはん オリジナルカレー 😊 (トッピング アーモンド) フルーツヨーグルト 😊</p> <p>&lt;オリジナルカレー&gt; 6年生が考えたカレーです。こだわりポイントは、牛肉、パインアップルで味を引き立て、トッピングにアーモンドをふりかけるところです。</p>	<p>27日(月) &lt;地場産物の日&gt;</p> <p>ごはん まいづる産ブリと根菜の甘辛和え ぼかぼか汁</p> <p>&lt;ブリと根菜の甘辛和え&gt; 高級なブリと、ごぼう、れんこんをでん粉にからめ、油で揚げた物を味噌ダレに絡めた物です。ごはんがすすみます。</p>	<p>28日(火)</p> <p>ひじきごはん 😊 とりの肉の照り焼き 大根のみそ汁 😊</p> <p>&lt;ひじきごはん&gt; ひじきには、食物繊維やミネラル、カルシウム、鉄などが多く含まれた食品です。乾物なので常備品として家庭でもお勧めします。</p>	<p>こんげつ じばさんげつ 今月の地場産物</p>  <p>このマークは、6年生のリクエストにあがった献立です。2月、3月にリクエストされた給食を入れます。お楽しみに!</p>	