





2月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校
令和6年1月31日

げつようび 月曜日はごはん	かまようび 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 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。他にも柗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(木) ＜新1年体験入学＞</p> <p>むぎい 麦入りごはん にく 肉みそひじき丼 かきたま汁</p> <p>＜肉みそひじき丼＞ 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健康食品です。</p>	<p>2日(金)</p> <p>ココア揚げパン ポテトサラダ かぼちゃ 南瓜のポターージュ</p> <p>＜南瓜のポターージュ＞ ベーコン、玉ねぎを油で炒め、うらごし南瓜と手作りのホワイトソースで、本格的に仕上がります。</p>
5日(月) ＜地場産物の日＞	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
<p>ごはん まいづる産イワシの蒲焼 さつま汁 福豆</p> <p>＜まいづる産イワシの蒲焼＞ 節分にちなんで、厄除けとなるようイワシを使って蒲焼にします。さとうとしょう油のタレが食欲をそそります。</p>	<p>こぎつねごはん 里芋のカレー揚げ ポテトもちの白菜スープ</p> <p>＜里芋のカレー揚げ＞ 里芋をでん粉に絡め、あぶら油で揚げた物にカレーをまぶした物です。苦手な里芋も人気メニューに变身！</p>	<p>国産小麦100%パン カレーミートサンド ミネストローネ</p> <p>＜ミネストローネ＞ キャベツ、玉ねぎ、人参、トマトと野菜たっぷりのスープです。トマトに含まれるリコピンは、美肌の効果があります。</p>	<p>麦入りごはん 肉じゃが 小松菜と油揚げの炒め煮</p> <p>＜小松菜と油揚げの炒め煮＞ 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ひとつです。</p>	<p>小型パン 野菜たっぷりみそラーメン のり豆ポテト</p> <p>＜野菜たっぷりみそラーメン＞ 発酵食品のみそとたくさんの野菜のうま味で、やさしいみそラーメンに仕上がります。</p>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p>建国記念の日</p>	<p>そばめし 高野豆腐の卵とし 小松菜のみそ汁</p> <p>＜そばめし＞ 神戸市が発祥だそうです。お弁当の残ったごはんを焼きそばに入れて作ったのが始まりだそうです。</p>	<p>黒糖パン ポークビーンズ パインサラダ おからのチョコカップケーキ</p> <p>＜おからのチョコカップケーキ＞ パレンタインデーにちなんで、おからのチョコカップケーキを手作ります。</p>	<p>麦入りごはん マーボー白菜 黒大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>＜黒大豆と煮干しの揚げ煮＞ 黒豆を使って、少しリッチな揚げ煮です。お節料理の黒豆が残った時などアレンジ料理として紹介します。</p>	<p>パン フィッシュバーガー ABCマカロニスープ</p> <p>＜フィッシュバーガー＞ 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>
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
<p>ゆかりごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮</p> <p>＜ゆかりごはん＞ 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>キムチと沢庵のませごはん サバの竜田揚げ じゃが芋のみそ汁</p> <p>＜キムチと沢庵のませごはん＞ 白菜キムチのピリささと沢庵の触感が絶妙にマッチしたませごはんです。かむことに意識して食べましょう。</p>	<p>味付けパン オリジナルカレー フルーツヨーグルト</p> <p>＜オリジナルカレー＞ 6年生が、英語の授業で各々が考えたオリジナルカレーの一つです。こだわりポイントは、牛肉、バター、ほうれん草、アーモンドです。</p>	<p>麦入りごはん 鶏時々高野チリ 春雨スープ</p> <p>＜鶏時々高野チリ＞ 鶏肉のチリソースに、時々触感の違う畑のお肉が入っています。触感の違いを楽しみながら食べてみよう。</p>	<p>天皇誕生日 6年生を送る会 給食なし</p> 
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木) ＜地場産物の日＞	<p>このマークは、6年生のリクエストにあげた献立です。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>
<p>振替休業日 23日分</p>	<p>ひじきごはん 鶏肉の照り焼き 大根のみそ汁</p> <p>＜鶏肉の照り焼き＞ 鶏肉を、さとう、しょうゆ、酒、ごま油につけて、オーブンで焼いた物です。</p>	<p>ミルクパン きのこのクリームスパゲティ 大根サラダ</p> <p>＜きのこのクリームスパゲティ＞ 「奮り松茸、味しめじ」と言って、松茸を美味しくなら松茸、味を楽しみながらいただきます。</p>	<p>麦入りごはん まいづる産プリと根菜の甘辛和え ぼかぼか汁</p> <p>＜まいづる産プリと根菜の甘辛和え＞ 高級なプリと、ごぼう、れんこんをでん粉からめ、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>	