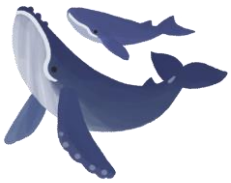
2月 よていこんだてひょう

みさきとくべつしえんがっこう
れいわ6ねんど

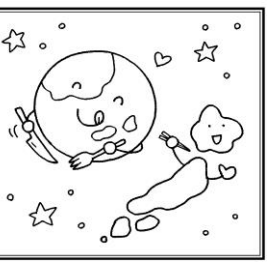
月	火	水	木	金
3日 節分献立 ＊ あわごはん ＊ いわしのうめみそに ＊ だいずのごもくに ＊ さわにわん ＊ スティックなっとう ＊ ぎゅうにゅう	4日 ナンカヌスク ＊ ナージューシー ＊ もずくいりたまごやき ＊ さつまポテト ＊ ぎゅうにゅう	5日 ＊ あみパン ＊ えだまめととうふの ミンチカツ ＊ キャロットサラダ ＊ コーンむぎチャウダー ＊ ぎゅうにゅう	6日 ＊ むぎごはん ＊ ぶたにくのしょうがやき ＊ からしなのしらあえ ＊ たまねぎのみそしる ＊ ふりかけ ＊ ぎゅうにゅう	7日 ＊ マーボーどうふどん （むぎごはん） ＊ はるさめスープ ＊ ももまん ＊ ぎゅうにゅう
10日 ＊ ざっこくごはん ＊ とりにくのバジルやき ＊ いんげんソテー ＊ さつまいものみそしる ＊ りんご ＊ ぎゅうにゅう	11日 建国記念の日 	12日 ＊ むぎごはん ＊ ひじきいりたまごやき ＊ はるさめいため ＊ アーサのすましじる ＊ タンカン ＊ ぎゅうにゅう	13日 ＊ あわごはん とうふのもずくあんかけ ＊ にくじゃが ＊ ほうれんそうのみそしる ＊ ぎゅうにゅう	14日 ＊ ロコモコどん （むぎごはん） ＊ トマトスープ ＊ ハートのチョコプリン ＊ ぎゅうにゅう
17日 ＊ むぎごはん ＊ ぶたにくのてりやき ＊ やさいいため ＊ とうがんのみそしる ＊ まめによろこぶ ＊ ぎゅうにゅう	18日 ＊ はつがげんまいごはん ＊ ごもくあげどうふ ＊ からしなのフーイリチー ＊ さかなそうめんの すましじる ＊ タンカン ＊ ぎゅうにゅう	19日 ＊ キャロットライス ＊ とりにくとこんさいのカスレ ＊ オニオンスープ ＊ べにいもケーキ ＊ ぎゅうにゅう	20日 琉球料理の日 ＊ あわごはん ＊ きびなごのからあげ ＊ だいこんの シークワーサーあえ ＊ わかめのみそしる ＊ ぎゅうにゅう 	21日 ＊ パセリごはん ＊ ポークカレー ＊ スティックサラダ ＊ シークワーサーゼリー ＊ ぎゅうにゅう
24日 天皇誕生日 振替休日 	25日 ＊ むぎごはん ＊ さかなのピザやき ＊ きんぴられんこん ＊ ぶたじゃがみそしる ＊ ぎゅうにゅう	26日 ＊ ざっこくごはん ＊ とりにくの レモンソースかけ ＊ いんげんのあえもの ＊ わかめのすましじる ＊ フルーツムース ＊ ぎゅうにゅう	27日 ＊ あわごはん ＊ とうふのきのこあんかけ ＊ だいこんのちゅうかに ＊ はくさいのみそしる ＊ オレンジ ＊ ぎゅうにゅう	28日 ＊ スパゲティーナポリタン ＊ オムレツ ＊ ポパイサラダ ＊ ぎゅうにゅう

＊こんげつのもくひょう＊

すき きらい なく
たべよう。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



※こんだては材料などの都合により変更することがあります。