

# 2月

# こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校  
平成24年1月31日

月	火	水	木	金
		1 ◇白ごはん ◇焼き鳥風 ◇即席漬け ◇けんちん汁 ◇牛乳	2 <b>まるごと食育の日</b> ◇さつまいもごはん ◇ぶり大根 ◇のっぺい汁 ◇黒豆の砂糖がらめ ◇牛乳	3 <b>スキー教室(4~6年)</b> ◇ハヤシライス ◇フルーツポンチ ◇牛乳 
6 ◇白ごはん ◇豚肉と大根の旨煮 ◇いかとねぎのぬた ◇こんにゃくのおかか煮 ◇牛乳	7 ◇白ごはん ◇里芋のグラタン ◇春雨サラダ ◇コンソメスープ ◇牛乳	8 ◇白ごはん ◇コロッケ ◇水菜とハムのサラダ ◇ワンタンスープ ◇牛乳	9 ◇白ごはん ◇キスの甘辛がらめ ◇白菜の昆布和え ◇さつまいものみそ汁 ◇牛乳	10 ◇わかめごはん ◇ポトフ ◇ミモザサラダ ◇フルーツ ◇牛乳 
13 ◇白ごはん ◇さわらフライのケチャップソースかけ ◇白菜のごま和え ◇大根のみそ汁 ◇牛乳	14 ◇白ごはん ◇ささみのレモンソース和え ◇えのきのサラダ ◇卵のふわふわスープ ◇牛乳	15 ◇白ごはん ◇ミートエッグ ◇ポイル野菜 ◇白菜のクリーム煮 ◇牛乳	16 ◇大豆ライス ◇ブロッコリーサラダ ◇鶏肉団子のスープ ◇牛乳 	17 ◇白ごはん ◇じゃがいものそばろ煮 ◇高野豆腐の含め煮 ◇春菊のおひたし ◇牛乳
<b>19日(日) 授業参観</b> ◇チキンカレーライス ◇大根とツナのサラダ ◇福神漬け ◇牛乳 	21 ◇白ごはん ◇揚げツバスのみぞれかけ ◇白菜としめじのおひたし ◇豆腐のみそ汁 ◇牛乳	22 ◇ゆかりごはん ◇いかの華風和え ◇しょうゆラーメン ◇牛乳 	23 ◇白ごはん ◇肉豆腐 ◇かぶのゆかり和え ◇さつまいもと大豆の snacks ◇牛乳 	24 ◇野沢菜チャーハン ◇蒸し鶏のサラダ ◇わかめスープ ◇フルーツ ◇牛乳 
<b>20日(月) 振替休業日</b>	27 ◇白ごはん ◇ひじきとさつまいものかきあげ ◇磯香和え ◇かきたま汁 ◇牛乳 	28 ◇白ごはん ◇高野豆腐の卵とじ ◇五目きんぴら ◇ハリハリ漬け ◇牛乳	29 ◇神葉ごはん ◇ブロッコリーとごぼうのサラダ ◇豚汁 ◇牛乳 	<div data-bbox="1139 1865 1796 2222"> <p>冬に定番の果物<b>みかん</b>はビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高めるため、かぜの予防にも役立ちます。皮をむいて手軽に食べられるので、積極的にとりたいですね。</p> </div>

## 昔から食べ継がれてきた豆を見直そう

2月3日は節分です。豆まきをする人もいますが、豆は栄養満点で、日本型食生活を支える食品でもあります。豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが多く含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆からはいろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。栄養満点の大豆！しっかり食べましょう！！

