

# 2月 கொண்டே தி்யோ

久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
1 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが ハムとキャベツのごまネーズあえ りんご 【小645kcal : 中・高782kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ぶたにく ほたて ハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう マヨネーズ ごま	えのきだけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ ピーマン あかピーマン りんご	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	きのこのやま まがりせんべい	<b>♪お知らせ♪</b> コメント欄には、毎日の <b>こんだて名★</b> に対する コメントを記しています。
2 か 火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー せつぶんあじつけのり★ みかん ヤクルト	だいきりりじゃごごはん★ ぎゅうにゅう のっぺいじる さけのみそマヨネーズ やき ごもくきんぴら ポイルキャベツ てまきのり★ ハナナ 【小621kcal : 中・高728kcal】	ぎゅうにゅう だいく しらす あぶらあげ みそ さけ チーズ のり	こめ おおむぎ きょうかまい さいともこんにやく かたくりにマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	えだまめ にんじん だいこん パセリ ごぼう ピーマン たけのこ キャベツ バナナ	ごはん みそしる マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ つぼづけ りんご	(舎)節分 おととと アーモンドチョコ★	<b>せつぶん</b> 今年の節分は2月2日。 最近では、恵方巻が食べられ るようになりましたね。 恵方とは何事も苦とされる方 角で、その年の歳徳人(お金 や幸せの神様)がいるのだそ う。 食べ方のルールは ①恵方に向けて食べる ②だまて食べる ③一気に食べる 今年の恵方は「南南東」。 つめこみ過ぎないように、 おちついて食べましょう!
3 すい 水	ごはん みそしる いりたまご おひたし のりのつくだに マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる とりのくわやき ビーフインディアン ブロッコリー ふりかけ みかん 【小613kcal : 中・高736kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ベーコン	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ピーフ こめあぶら マヨネーズ ふりかけ	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ たまねぎ ブロッコリー みかん	ごはん キムチじる さかなのみりんやき おかかあえ だいがくいも バナナ	さっぽろポテト ノアール うずやきサンド	
4 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ たくあんづけ ようなし 【小669kcal : 中・高804kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご スキムミルク ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう かたくりに さつまいも こむぎこ コーンスターチ	えのきだけ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ だいこん ようなし パイナップル	ごはん ごもくじる とんかつ アーモンドあえ ブロッコリーそえ みかん	アスパラガス ビスケット ほしたべよ	
5 きん 金	ごはん みそしる やきざかな おにしめ ふりかけ オレンジ ヤクルト	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう いかナゲット いそあえ パイナップル 【高のみ : 773kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた のり	ちゅうかめん こめあぶら ごま	しょうが にんじん ねぎ もやし たけのこ ほうれんそう パイナップル		帰省日	
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; color: white; font-weight: bold;">                 5日(金) 小・中学部入学説明会                  小・中学部 : 午前授業(給食なし) ※11:30下校                  高等部 : 通常(給食あり)             </div>								
8 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせい豆腐 あげギョーザ おひたし オレンジ 【小636kcal : 中・高816kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ むきえび たまご	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう かたくりに	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース はくさい オレンジ	あわごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ バナナ	ソフトサラダ コアラのマーチ	
9 か 火	ごはん みそしる とりだいこん かわりおひたし ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ポークソテー・きのこソース ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ りんご 【小646kcal : 中・高773kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ぶのり みそ ぶたにく ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい マヨネーズ	ぶなしめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース れんこん レタス きぬさや ブロッコリー りんご	とりそぼろごはん すましじる(ハートなるといり)★ うのはなひじきコロッケ ごまあえ オレンジ	クリームコロン かたあげポテト	2月14日はバレンタイン デーですね。この日にちなん で、ハート&チョコを取り入 れました。 9日(火)夕: すまし汁 15日(月)昼: 豚汁 15日(月)おやつ: ボンデチョコドーナツ
10 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに のりのつくだに ようなし ヤクルト	だいこんわかなごはん ぎゅうにゅう みそしる サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに バナナ 【小622kcal : 中・高773kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さけ こむぎこ こめあぶら さとう ザラメ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくりに こむぎこ こめあぶら さとう ザラメ	だいこんな はくさい にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ バナナ		帰省日	
15 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる(ハートなるといり)★ さばのみそに ポテトサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ 【小665kcal : 中・高813kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば ハートのなると	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく じゃがいも マヨネーズ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし さいいんげん ブロッコリー グレープフルーツ	チキンカレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん	NEW! ボンデ チョコドーナツ★ チーズおかき	
16 か 火	ごはん みそしる いり豆腐 おひたし のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた めかぶのサラダ★ りんご 【小634kcal : 中・高772kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 みそ ぶたにく めかぶ ハム	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに こめあぶら さとう はるさめ しらたき	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル きゅうり りんご	ごはん むらくもじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの ポイルキャベツ つぼづけ オレンジ	ほたほたやき ホワイトロリータ	さんりくさん しょう 三陸産めかぶを使用。 はるさめ しらたき 春雨と白滝、ハムを青じそド レッシングで和えたツルツル 食感が楽しいサラダです。
17 すい 水	ごはん みそしる きのこのだに さつまあげとやさいのソテー あじつけのり スィーティー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ようなし 【小633kcal : 中・高762kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ちくわ ハム	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さいともこめあぶら さとう かたくりに マヨネーズ ごま	だいこん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン あかピーマン ようなし	ごはん みそしる チキンなんばん★ ごもくきんぴらいりに ポイルキャベツ みかん	サラダブリッツ フルーツグミ	みやぎけん 宮崎県のソウルフード。 カリッと揚げた鶏肉に甘酢あ んをかけ、タルタルソースも たっぷり添えます。
18 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ナムルふうびたし つぼづけ りんご ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる わふうハンバーグ ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ パナナ 【小649kcal : 中・高782kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく ぶたにく スキムミルク たまご ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい きび ばんこ さとう じゃがいも マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ パセリ キャベツ パナナ	いちごにのたきこみごはん★ すましじる とうふコロッケ ごぼうサラダ レモン・チェリーそえ	ハーベスト ポテコ	ゆうしょく 夕食にもぜひいちご煮ご飯が 食べたいというリクエストを いただきました。
19 きん 金	ごはん みそしる いりどり おかかあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	コッパパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー イタリアンオムレツ★ ブロッコリーそえ みかん 【小617kcal : 中・高758kcal】	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク トマトソースオムレツ	コッパパン じゃがいも	リンゴジャム にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー みかん トマト		帰省日	イタリア料理といえばトマト とオリーブオイルのイメージ ですが、これはイタリア南部 のスタイルだそうです。 ～うらに続きます～

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。  
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
22 げつ 当日帰舎		豚肉ハヤシライス★ ギョウにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト 【小656kcal：中・高788kcal】	ギョウにゅう ぶたにく ひじき とりにく ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パイナップル みかん パナナ	ごはん みそしる いかメンチ かにかまサラダ きゅうりづけ オレンジ	ソルティクッキー トッポ	カレーライスやハヤシライスは飲み物？ たべやすいからこそ、意識して噛むようにしましょう。
23 か 火	ごはん みそしる やきざかな かわりいそあえ ポイルかまぼこ りんご ヤクルト	<b>【学校休業日・舎食】★</b> むぎごはん ギョウにゅう かふうスープ とうふチャンプル はるまき ポイルキャベツ パナナ 【小673kcal：中・高820kcal】	ギョウにゅう むきえび たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま ビーフン ごまあぶら さとう こめあぶら	はくさい たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ もやし たら キャベツ パナナ	カレーうどん ゆでたまご だいこんとキュウリのサラダ プリン	ホームパイ かぶきあげ	きょうしゅく 今日(けふ)は祝日(しゅじつ)のため、学校(がっこう)はお休み(やすみ)です。 
24 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご おひたし のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる はっほうさい <b>パンサンスー★</b> のりのつくだに りんご 【小645kcal：中・高768kcal】	ギョウにゅう わかめ あぶああげ みそ とりにく えび いか うずらたまご ハム きんしたまご のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ ごまあぶら はるまめ ドレッシング	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり りんご	ごはん すましじる ぶたキムチとうふ マカロニサラダ パナナ	チーズアーモンド たべっことうぶつ	きゅうしゅく 給食(きゅうしょく)の人気(にんき)ランキング、不動(ふどう)のNo.1はパンサンスー。ごまドレッシングが味の決め手(て)です！
25 もく 木	ごはん みそしる なつとう パンとやさいの加(か)-ふうみり- やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ギョウにゅう みそしる にくみそおでん シルバーサラダ あんにんプリン 【小654kcal：中・高786kcal】	ギョウにゅう わかめ みそ ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく ハム	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さとう はるまめ しらたき マヨネーズ	たまねぎ だいこん きゅうり みかん とうもろこし	えびピラフ あさりのスープ <b>ツナいりあつやきたまご★</b> ブロッコリーそえ りんご	<b>NEW!</b> チーズむしパン ハッピーターン	たっぴりツナが入(はい)った手作(てづく)りの厚焼(あつや)き玉子(たまご)。しっとりとした焼(あ)き上がり(が)りです。
26 きん 金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも からしあえ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ (フィッシュ&ジャム) ギョウにゅう <b>ミネストローネ★</b> コールスロー パイナップル 【小601kcal：中・高738kcal】	ギョウにゅう たらポーション ベーコン ひよこまめ ハム	しょくばん こめあぶら マカロニ	いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト レタス にんじん きゅうり とうもろこし パイナップル	帰(き)省(せい)日(び)	マカロニやひよこ豆(まめ)、ベーコンなどが入(はい)った真(ま)だくさん(さん)のトマトスープ(すう)です。	



# 食育だより



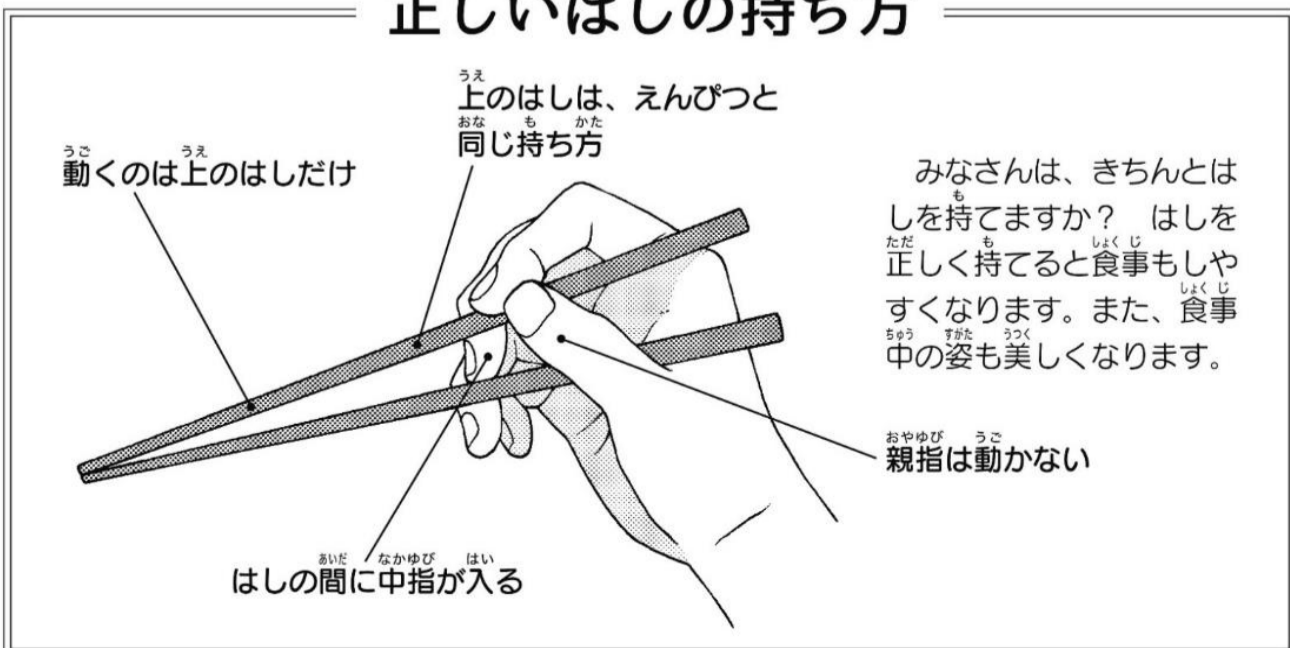
2月は暦(か)のうえでは春(はる)ですが、まだまだ厳(きび)しい寒(さ)が続(つ)きます。また、インフルエンザ(しんがた)や新(しん)型(がた)コ(ロ)ナウ(イ)ルス感(か)ん染(せん)症(しょう)も心(こ)配(ぱい)な季(き)節(せつ)です。栄(えい)養(やう)バ(ラ)ン(ス)のよ(い)食(じ)事(じ)、手(て)洗(せん)い(や)マ(ス)ク(く)の着(き)用(よう)、十(じ)分(ぶん)な睡(すい)眠(みん)を心(こ)がけ(て)、寒(さ)を乗(の)り切(き)りま(し)よ(う)。

## 節分と大豆



今年(ことし)の節分(せつぶん)は2月2日(がつ2にち)です。節分(せつぶん)は季(き)節(せつ)のかわり目(め)に災(わざ)いを追(お)いはらう行(ぎょう)事(じ)です。節分(せつぶん)は、もともと立(り)春(しゅん)、立(り)夏(げ)、立(り)秋(しゅう)、立(り)冬(とう)の前(まへ)の日(ひ)のこ(と)で、それぞ(れ)れ(の)季(き)節(せつ)のかわ(か)る節分(せつぶん)を指(さ)しま(し)たが、次(つぎ)第(だい)に立(り)春(しゅん)の前(まへ)の日(ひ)のこ(と)だ(け)をい(う)よ(う)にな(り)ま(し)た。節分(せつぶん)に豆(まめ)をま(く)のは、古(こ)来(らい)か(ら)豆(まめ)に(は)霊(れい)力(りき)が(あ)る(と)信(しん)じ(ら)れ(て)い(る)か(ら)で、豆(まめ)をま(く)こ(と)で、鬼(おに) (び)ょう(き)や災(わざ)い(など)を追(お)いはら(う)とい(う)意(い)味(み)が(あ)る(の)で(す)。

## 正しいはしの持ち方



## いろいろな豆を食べよう



豆(まめ)には、た(く)さ(ん)の種(しゆ)類(るい)が(あ)り、世(せ)界(かい)中(ちゆう)で(い)ろ(いろ)な料(りょう)理(り)に(は)使(つか)わ(れ)て(い)ま(す)。また、豆(まめ)は栽(さい)培(ばい)し(や)す(く)保(ほ)存(ぞん)性(せい)の(た)か(い)食(じ)品(ひん)で(す)。日(に)本(ほん)の食(しょく)卓(たく)に欠(か)か(せ)ない(だ)い(ず)豆(まめ)は、豆(とう)腐(ふ)や納(な)豆(とう)な(ど)のさ(ま)ざ(ま)な加(か)工(こう)食(じ)品(ひん)が(あ)り(ま)す。さ(ま)ざ(ま)な料(りょう)理(り)で、お(い)し(く)豆(まめ)を(あ)じ(わ)っ(て)く(だ)さ(い)。

## クイズ ことわざ編

### □に入る言葉は何？

□□より重いものを  
持ったことがない

□□にも棒にもかからない

#### ヒント

