



2月はいぜん表

	<p>1(火) 牛乳</p> <p>スパニッシュ オムレツ ごぼうサラダ</p> <p>むぎごはん やさいスープ</p>	<p>2(水) 牛乳</p> <p>コロッケ ツナとひじきの サラダ</p> <p>少なめごはん カレーうどん</p>	<p>3(木) 牛乳</p> <p>□ ふくまめ いわしのうめに しらあえ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>せつぶんの行事食 </p>	<p>4(金) 牛乳</p> <p>すぶた きゅうりとたくあん のごまあえ</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p>
<p>7(月) 牛乳</p> <p>とりてん ひじきのいために</p> <p>わかめごはん しらたまだんご汁</p>	<p>8(火) 牛乳</p> <p>はるまき きりぼしだいこん のナムル</p> <p>少なめむぎごはん タンタンメン</p>	<p>9(水) 牛乳</p> <p>やきししゃも (2び) くきわかめのサラダ</p> <p>ごはん おでんに</p> <p>かむこんだて </p>	<p>10(木) 牛乳</p> <p>さかなの たつたあげ きんぴられんこん</p> <p>むぎごはん だいこんのみそ汁</p>	<p>11(金)</p> <p>けんこく きねんび</p>
<p>14(月) 牛乳</p> <p>□ ココアプリン シューマイ (2個) やさしい アーモンドあえ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>15(火) 牛乳</p> <p>さかなの おうこんやき フレンチサラダ</p> <p>むぎごはん パン・キンポスターシユ</p>	<p>16(水) 牛乳</p> <p>ぎょうざ (1・2年1個3~6年 2個先生2個 だいこんの おかけあえ)</p> <p>ごはん すきやきに</p>	<p>17(木) 牛乳</p> <p>とけにくの きっぱり かけあえ</p> <p>すくなめ ちゃんぽん 麦ごはん</p>	<p>18(金) 牛乳</p> <p>りんご れんこん サラダ</p> <p>ごはん カレー</p> <p>たんじょうこんだて </p>
<p>21(月) 牛乳</p> <p>とけにくの レモンソースかけ ポテトサラダ</p> <p>ごはん ミネストローネスープ</p>	<p>22(火) 牛乳</p> <p>たまごやき はくさいの こんぶあえ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>23(水)</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24(木) 牛乳</p> <p>いりことあーもん どのつくだは あまずあえ</p> <p>むぎごはん キムチなべ</p>	<p>25(金) 牛乳</p> <p>さばの あげびたし カリフラワーの サラダ</p> <p>ごはん かきたま汁</p>

28(月)

給食ありません

せつぶん 2月3日

Q「おには外！」のおには ほんとうにいるの？

A きせつのかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこで むかしの人は こうしたわざわいをおにということばで あらわしたのでしょう。

Q なぜ「せつぶん」というの

A せつぶんとは もともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるとき なので「せつぶん」といいます。

Q せつぶんって まきまめのほかに はどんなことをするのですか？

A いえの入口に やいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったり にんにくをつりさげたりするところもあります。これらは みんなわざわいが いえに入ってくるのを ぶせくためです。

畑の肉 大豆のパウ

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。