



イワシを  
食べよう!



# 2月のこんだて



月	火	水	木	金
3 いわしのばせうどん ご飯の上にいわしをのせてください 肉団子は、箸で小さく切ってから食べよう。	4 ガレット ナムプラーと鯖はれる魚の醤油を使います。	5 セサミおひたし セサミ油は、野菜入りの旨辛味です。ご飯が進む!	6 かき揚げ 初午 (はつづま) のこんだて	7 さばのみそ汁 こまつなのからしあん のり ごはん
10 わかめご飯 おなかを暖めよう	11 建国記念の日 ごまは嚼ることで消化しやすくなります。	12 ごまのぼんじり ごま油は、野菜入りの旨辛味です。ご飯が進む!	13 カレーライス いよかん ピンスラダ いよかんの皮がむけるように練習してね。	14 かぼちゃのポタージュ ハルタンチー ベコンサラダ
17 たらこチヂミ たらこは、冬が旬の白身魚です。	18 やきしもち ごまは嚼ることで消化しやすくなります。	19 だご汁 ごま油は、野菜入りの旨辛味です。ご飯が進む!	20 にじやが ミニトマト(赤・黄) みそ汁 ごはん	21 セロリゼリー(グレープ・オレンジ) マポドゥフズン きりぼしのナムル
24 天皇誕生日 振替休日	25 ぶりのひりき ごまは嚼ることで消化しやすくなります。	26 じゃんぼあげ ごま油は、野菜入りの旨辛味です。ご飯が進む!	27 はちみつトースト 風邪予防 (かぜよぼう) のこんだて	28 セレクトゼリー(グレープ・オレンジ) 6年生を送る会 キャバリン ごはん 6年生に感謝の気持ちを伝えよう。

## 当月の目標

食事についてふりかえろう

- ・正しいマナーで食べているかな?
- ・健康に良い食事ができているかな?

※都合により、献立を変更する場合があります。

★2・3月は、6年生が家庭科で学んだ献立が登場します。  
ご飯を中心に栄養バランスを考えて、おかずを選んでいただきます。

★2月21日(金)セレクトメニューを実施します。  
ゼリーは、オレンジ・グレープ好きな方を選んでください!  
2月7日(金)までにアンケートをお願いします。

大豆から作られる食べ物

