

# 2月



## みなみ

ごまあえ  
だいこんと  
ぶたにくのもの  
なっとう  
すましじる 1日

だいこんと  
ツナのもの  
かきあげ  
いっしょくめん  
かやくうどん 2日

にびたし  
いわしのかばやき  
いりまめ  
けんちんじる 3日

ひじきサラダ  
ほうれんそうオムレツ  
コッパン  
ピーズシチュー 4日

おかかあえ  
レバーのにつけ  
みそおでん 7日

はくさいの  
まつまえずけ  
ザンギ  
(とりのからあげ)  
さんぺいじる 8日

コーンシュウマイ  
ちゅうかどんぶり  
わかめスープ 9日

フルーツもりあわせ  
まめのマリネ  
ハヤシライス 10日

けんこくきねんのひ

きりぼしだいこんの  
ごまあえ  
ぶたにくの  
あんからめ  
ハツシモべいめんじる 14日

ひじきと  
だいずのもの  
ちくわのいそべあげ  
みぞれじる 15日

ピーズサラダ  
グリーンポテト  
ソフトめん  
カレーソース 16日

たかなめし きんしたまご  
かくふのにつけ  
ぐだくさんみそしる 17日

キャベツの  
カレーソース  
にくだんごの  
トマトソースに  
くろパン  
はくさいスープ 18日

かりぽりにぼし  
こうやどうふの  
たまごとじ  
うちまめじる 21日

あげだいず  
かわりにくじゃが  
岐福(ぎふ)みそしる 22日

てんのうたんじょうび

ポテトサラダ マヨネーズ  
シーフードライス  
だいこんとしめじのスープ 24日

チャーホウツァイ  
ヨーグルト  
あげパン  
とうふのスープ 25日

こまつなの  
そぼろいため  
だいずいり  
ツナごはん  
ぎほくのあいしょうじる 28日

てっちゃん  
せんいくん  
わしょっくん

鉄分(てつぶん)が  
多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが  
多いこんだての日

「日本型食事」  
(にほんがたしょくじ)の日

このマークは  
ふるさとしよくざいのひです。  
すべてのこんだてにぎぶけんさんの  
しよくざいがつかわれわれています。

このマークは「あじのたび」  
こんげつは「ほっかいどう」

しせいよくたべよう