

# 2月

## じょうせいしょうがっこう

# あじのたび

こんげつは「とっとりけん」です。

らかなます

ハタハタのあげもの

しじみの つくだに

1日

(むぎいり) いもこんじる

たかなめし きんしたまご

がめに

ゼリー

2日

(むぎいり) みそしる

はくさいのごまあえ

イワシのかばやき

いりまめ

3日

(むぎいり) こぶじる

かいそうサラダ

にくだんごのケチャップに

6日

くろパン はくさいときのこのスープ

こまつなのおひたし

あげだいず

しょうがみそおでん

7日

(むぎいり) とうふチゲ

ナムル

ケランマリ

ゼリー

8日

(むぎいり) とうふチゲ

レバーのにつけ

かわりにくじゃが

ヨーグルト

9日

(むぎいり) すましじる

ひじきサラダ

グリーンポテト

ソフトめん

ミートソース

10日

(むぎいり) すましじる

やさいソテー

ポイルウインナー

13日

コッペパン はくさいのクリームに

ひじきとだいずのもの

とりにくのからあげ

みぞれじる

14日

(むぎいり) ハヤシライス

コーンキャベツ

まめのマリネ

15日

(むぎいり) ハヤシライス

ポテトサラダ

シーフードライス

チーズ

16日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

こまつなのそぼろいため

だいずいりツナごはん

ゼリー

17日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

ほうれんそうのおかかあえ

サバのにつけ

けんちんじる

20日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

くきわかめのいために

だいこんとぶたにくのもの

なつとう

21日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

こんにやくとあつあげのどさに

かきあげ

22日

いっしょくうどん かやくうどん

# てんのうたんじょうび

23日

ごもくまめ

サケのおろしだれ

かきたまじる

24日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

とうにゅうあんにんどうふ

こざかな

27日

あげパン やきビーフン

じゃがいものベーコンに

ワカサギのたつたあげ

28日

(むぎいり) とうふとはんぺんのスープ

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

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

このマークは「ふるさとしよくさいのひ」すべてのこんだてにぎふけんさんのしよくさいがつかわれています。

# しせいよくたべよう