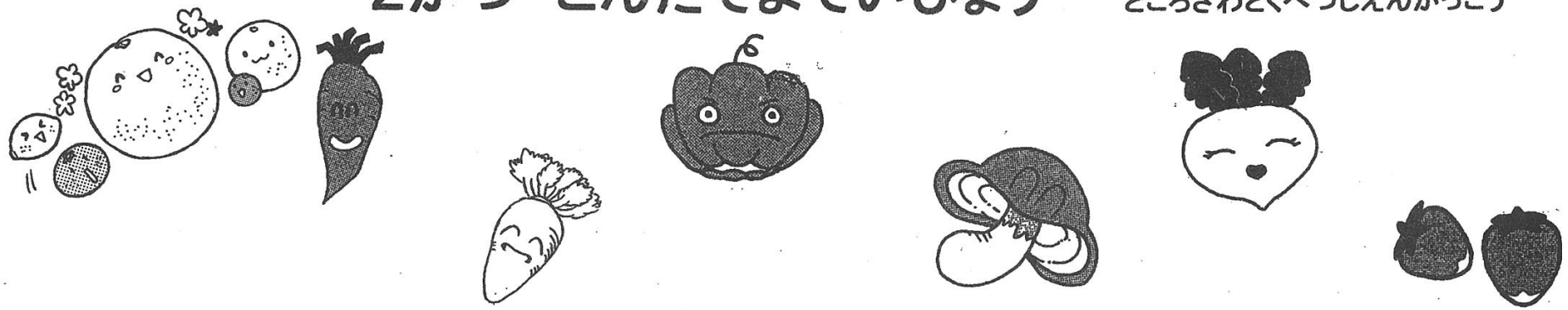
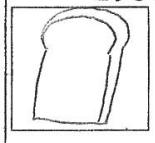
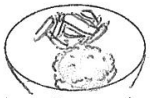
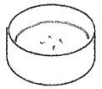
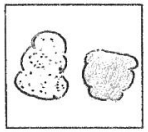
2がつ　こんだてよていひょう

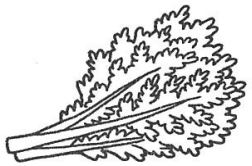
ところざわとくべつしえんがっこう



月	火	水	木	金
せつぶんきゅうしょく **3** ぽんかん えほうまき ぶたにくとはくさいのうまとろに 535kcal　822kcal	**4** はるか グラタンパン ミネストローネ 559kcal　737kcal	**5** ほっけのしおやき ごしきなます だいずいりひじきごはん とうふともずくのスープ 538kcal　684kcal	**6** にくまん はるさめサラダ みそラーメン 641kcal　805kcal	**7** さといものかんこくに はるみ たらのさいきょうやき ごはん けんちんじる 537kcal　664kcal
10 じゃがいものミルクに ポークピカタ いよかん レバーのワインに ツイストパン だいこんのガーリックスープ 608kcal　669kcal	**11** けんこくきねんのひ	**12** いわしのなんばんづけ にくみそうどん うのはな 603kcal　758kcal	ぼうさいきゅうしょく **13** デコポン さいがいぴちくようパン コーンシチュー 571kcal　800kcal	**14** かいそうサラダ おからショコラケーキ カレーピラフ オニオンスープ 617kcal　773kcal

	もやしのカレーサラダ	かぼちゃのきんぴら	ビーフンいため	秋田県郷土食給食	
17	とうふステーキ  はくさいのクリームスープ シナモントースト 612kcal 767kcal	**18** いちご  わふうハンバーグ  むぎごはん ごぼうのポタージュ 655kcal 824kcal	**19** えびのチリソース はつがげんまいごはん ぎょうざスープ 640kcal 801kcal	**20** きよみ よこてやきそば きりたんぽじる 624kcal 805kcal	**21** はすのきんぴら ほっかいどん さつまいものみそしる 523kcal 686kcal
24		**25** そくせきピクルス  さけとほうれんそうのシチュー にしょくあげパン 673kcal 877kcal	**26** みぞれキムチなべ ちゅうかおこわ ぽんず 558kcal 709kcal	**27** せとか だいこんとほたてのサラダ きつねうどん やきししゃも 552kcal 736kcal	**28** ゆでたまご きよみ コールスロー ポークカレーライス サラダ 669kcal 871kcal
ふりかえきゅうじつ					

しゅんぎくに注目！



しゅんぎくはなべ料理にもよく登場する、おなじみの野菜です。β－カロテンが豊富なほか、ビタミンCや鉄、カルシウムなどが多く含まれています。独特の香り成分があり、その香りが自律神経を調整して、消化不良を解消したり、食欲を増進させたりして、胃腸を元気にするなどの働きがあります。

葉の切れ込み方によって、大葉・中葉・小葉にわけられています。

恵方巻きを食べよう！

節分の日に、その年の吉方位を向き、願いごとを思い浮かべながら太巻き（恵方巻き）を無言で食べると願いごとがかなうといわれています。また、太巻きは鬼の金棒に例えられ、それを食べて無病息災を祈願するという説もあるそうです。