

2月 きゅうしょくもりつけひょう



月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<p>1</p> <p>ぶんたん さけのちゃんちゃんやき みそしる ごはん</p>	<p>2</p> <p>わかどりのりんご マーレードやき はくさいスープ こくとうパン</p>	<p>3</p> <p>いわしのかばやき セルフてまきずし すまじる</p>	<p>4</p> <p>ふくふくまめ のりつくだに とりちゃんこ ごはん</p>	<p>5</p> <p>ほっかいラーメン じゃがいものチーズやき</p>
<p>さけのちゃんちゃんやきは、ほっかいどうのりょうりです。バターでおいしくいためたやいさいをさけの上になにのせ、オープンでやいてつくります。</p>	<p>きょうのパンには、黒糖(こくとう)がまぜこまれてあります。あまくておいしいです。</p>	<p>せつぶんの日です。せつぶんの日には、いわしやまきずしをたべるしゅうかんがあります。</p>	<p>だいずには、わざわいやびょうきなどをほろぼす力があるとされ、せつぶんに「まめまき」をして、ねんれいのかずをたべるしゅうかんがあります。</p>	<p>ほっかいどうは、おいしいじゃがいもがたくさんとれるちいきです。また、らくのうもさかんで、おいしいチーズがつくられています。</p>
<p>8</p> <p>もやしのあえもの はっさく あつあげのちゅうかに ごはん</p>	<p>9</p> <p>ツナサラダ みかん やさいのスープに バタートースト</p>	<p>10</p> <p>うのはないり やきししやも さつまじる げんまいごはん</p>	<p>2.11</p> <p>けんこきねんの日</p>	<p>12</p> <p>いよかん おこのみえびポテト しょうゆラーメン</p>
<p>しせいをよくし、おはしをただしくもちましよう。たべこぼしがすくなくなります。</p>	<p>きょうのパンはしょくぱんです。きゅうしょくしつでバターをぬってやきます。</p>	<p>うのはなは、おからのことです。おからは、だいずからとうにゆうをつくるときにできます。しょくもつせんいがほうふなのでおなかのそうじをしてくれます。</p>	<p>けんこきねんの日</p>	<p>よくかんでたべましよう。口のなかがどろどろになるまでかむとよいでしょう。</p>
<p>15</p> <p>チヂミ みかん はるさめスープ ごはん</p>	<p>16</p> <p>フィッシュバーガー マカロニスー ごはん</p>	<p>17</p> <p>あまずあえ みかん みそおでん ごはん</p>	<p>18</p> <p>からくさむし かすじる わかめごはん</p>	<p>19</p> <p>いよかん わふうサラダ カレーなんばん</p>
<p>チヂミはおこのみやきとにているかんこのりょうりです。</p>	<p>さかなのフライとキャベツをパンにはさみ、タルタルソースをかけてハンバーガーをつくりましよう。</p>	<p>こんかいのみそおでんは、あかみそであじつけをし、名古屋(なごや)のみそおでんのようにつくります。</p>	<p>かすじるは「さけかす」をいれてつくるしるものです。さけかすは、お酒(さけ)をつくるときにできるものです。</p>	<p>カレーなんばんは、カレーうどんのことです。</p>
<p>22</p> <p>はりはりづけ すきやき ごはん</p>	<p>23</p> <p>りんごジャム さけのバルサミコソースかけ やさいスープ パン</p>	<p>24</p> <p>わけぎのぬた みかん にくじゃが むぎごはん</p>	<p>25</p> <p>じゃこまめ きよみオレンジ はっぼうさい ごはん</p>	<p>26</p> <p>わかさぎのカレー ふうみあげ しろいんげんまめのシチュー パン</p>
<p>ほしだいこんをわぎりにしたものが、はなぎりだいこんです。はりはりづけには、はなぎりだいこんがつかわれています。よくかんでたべましよう。</p>	<p>バルサミコ酢(す)というぶどうからつくられたイタリアの酢(す)をつかって、さけのソースをつくりましよう。かおりがよく、しょくよくをたかめます。</p>	<p>わけぎは、ねぎのなかまでです。ねぎとくらべると、わけぎのほうがやわらかく、とくゆうのかおりとあまみがあります。</p>	<p>はっぼうさいは、かんじで「8つのはたからのやさい」とかきます。たくさんのやさい(たから)がはいったりょうりということで、ちゅうごくの西太后(せいいたいこう)がなづけたとされています。</p>	<p>わかさぎは、ちいさいさかなです。あたまからまるごとたべられます。カルシウムがたくさんふくまれています。</p>