



2月

配膳表



月	火	水	木	金
<p>大豆の栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> たんぱく質 炭水化物 (食物繊維を含む) 脂質 水分 その他 (無機質・ビタミンなど) 	<p>1</p> <p>ゆでブロッコリー ほうれんそうオムレツ</p> <p>ごはん ごもくスープ</p>	<p>2</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ごはん ビーフシチュー</p>	<p>3 ★節分★</p> <p>いわしのしょうがに せつぶんなのはなのおかかあえ</p> <p>ごはん おによけとんじる</p>	<p>4</p> <p>ストロベリーカスタード タルト</p> <p>ごはん すいぎょうざ スープ</p>
<p>7</p> <p>きりぼしだいこん のすのもの</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>8</p> <p>スズキのフライ</p> <p>ごはん すいとんじる</p>	<p>9</p> <p>こまつなまんじゅう ミルクコーヒ (1人2こ)</p> <p>ごはん シンガポールやき しょうパン</p>	<p>10</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>ごはん とりにくとがんもの にもの</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p>
<p>14 ★バレンタイン★</p> <p>ゆでブロッコリー ハンバーグ</p> <p>ごはん はくさいのスープ</p>	<p>15</p> <p>さばのてりやき ゆかりあえ</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>16</p> <p>にくだんご (1人2こ)</p> <p>ごはん ぐだくさんちゅうか スープ</p>	<p>17</p> <p>カリフラワー のサラダ</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>18</p> <p>ゆずすあえ</p> <p>ごはん ぶたにくとだいこん のみそ汁</p>
<p>21 ★6年お弁当の日★</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん とうふのチリソースに</p>	<p>22</p> <p>さわらのマヨネーズ やき</p> <p>ごはん じゃがいもとベーコン のスープ</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>ゆでやさい とりにくのワインふうみ</p> <p>ごはん わかめのみそじる</p>	<p>25</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん ぶたにくのしょう がやき</p>
<p>28</p> <p>ほうれんそうの ナムル</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>はしの持ち方</p> <p>①えんぴつと同じように、②数字の「1」を書き親指・人差し指・中指でくように、上下に動かす。③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。</p> <p>上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。</p> <p>下のはしは動かしません。</p>			

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

