

2がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

とちぎとくべつしえんがっこう

げつ	か	すい	もく	きん
		1	2	3
		むぎごはん すましじる ぶたにくとやさいの みそいため みかんクレープ ぎゅうにゅう	ごはん わかめスープ チンジャオロースー ヨーグルト ぎゅうにゅう	〈せつぶんこんだて〉 ごはん きのこじる いわしのしょうがに とうにゅうプリン ぎゅうにゅう
6	7	8	9	10
<Bこうリクエストこんだて> ソースやきそば たまごいりコンスープ しゅうまい チョコクレープ ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる あじフライ せんキャベツ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	バターロールパン いちご&マーガリン コンソメスープ とりにくのマスタードやき おんやさいサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう	<じばさんぶつかつようこんだて> ごはん みそしる すきやきふうに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	チキンカレーライス コンソメスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
13	14	15	16	17
さけごはん かきたまじる ちくぜんに ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん ポトフ ハンバーグ ほうれんそうのソテー ガトーショコラ ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる ささみフライ ごまあえ りんごゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん けんちんじる さんまのおろしに レモンゼリー ぎゅうにゅう	ちゅうかどん ビーフンスープ フルーツあんんにプリン ぎゅうにゅう
20	21	22	23	24
むぎごはん すましじる たらのみそやき キャベツのあえもの ヨーグルト ぎゅうにゅう	チャーハン ほたてスープ しゅうまい ラ・フランスゼリー ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる ぶたにくとやさいの しょうがいため いちごプリン ぎゅうにゅう	てんのうたんじょうび	ハヤシライス コンソメスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう
27	28	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2月9日は じばさんぶつ かつようこんだて です</p> <p>とちぎけんさんの こめ、ぎゅうにく、はくさい、ねぎ、にんじん、 ぎゅうにゅうを だす よていです。</p> </div>		
ぶたどん いしかりじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ごはん クラムチャウダー チキンソテー おんやさいサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう			

*こんだては つごうにより へんこうする ことが あります。

2がつ きゅうしょく もくひょう

「すき きらい しないで たべよう」

3つの グループを バランス よく たべましょう!

きいろのグループ

おもに エネルギーになる たべもの

ごはん・パン・めん・いも・あぶらなど

あかのグループ

おもに からだをつくる たべもの

にく・さかな・たまご・だいずなど

みどりのグループ

おもに からだの ちょうしを

ととのえる たべもの

やさい・くだものなど

2月 3日は せつぶんこんだて です

せつぶんは むかしから まめまきの ふうしゅうが あります。まめ(だいず)には、とくべつな ちからが あると いわれ、
びょうきや やくよけを ねがい、まめまきが おこなわれて きました。
だいずは、けんこうづくりに たいせつな えいようそが たつぷりの たべものです。