

もーぐもぐ！



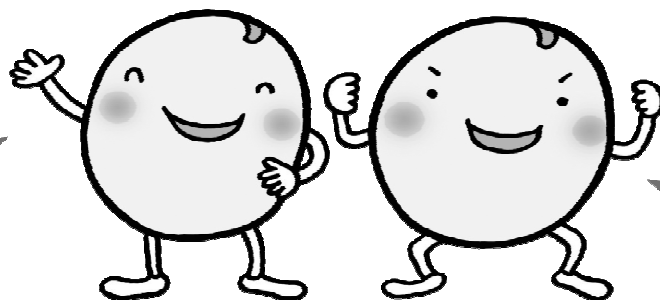
2026.2月 賀田小学校 メニュー表

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め キャベツのごまマヨネーズ	3 ごはん アシドミルク 肉じゃが はりはり漬け 福豆	4 ごはん 牛乳 二色そぼろ ごぼうサラダ みそ汁	5 ひじきごはん アシドミルク マカロニサラダ 豚汁	6 ごはん 牛乳 肉みそ豆腐 春雨のごま炒め
9 ごはん 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	10 ごはん アシドミルク 鰯のすり身揚げ ツナサラダ みそ汁	11 建国記念の日	12 ごはん アシドミルク フーチャンプルー バンサンスー	13 ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト 福神漬け
16 ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 和風サラダ	17 ごはん アシドミルク 豚バラ大根 おかか和え 大豆のスープ	18 イタスパ 牛乳 ごまドレサラダ ココアあげパン	19 ごはん アシドミルク ビビンバ ナムル わかめスープ	20 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごま和え
23 天皇誕生日	24 ごはん アシドミルク 肉じゃがコロケ 鶏ごぼう汁 ふりかけ	25 わかめごはん 牛乳 五目ラーメン 揚げぎょうざ	26 ごはん アシドミルク 鯛のレモン煮 昆布キャベツ すまし汁	27 ごはん 牛乳 ポークシチュー 切干大根のサラダ

せつぶん だいず 節分です！ 大豆のひみつ

節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔からいろいろな食べ物に加工しておいしく食べられてきました。大豆さんにちょっと話を聞いてみましょう。

わたし
私の名前は「大豆」
です。体は小さい
けれど「畑の肉」と
いわれるくらい、
たくさんの栄養が
あります。



からだ
体をつくるたんぱく質、丈夫な
ほね
骨をつくるカルシウム、貧血を
よぼう
予防する鉄、体の発育に欠かせ
ないビタミンB群、食物せんい
もたっぷりです。

わたし だいず みんな、私たち「大豆」のなかまだよ！

