



月	火	水	木	金
		1 牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 切り干し大根の炒り煮 みそ汁（凍り豆腐） 	2 牛乳 米粉パン まるごとミートグラタン 花野菜サラダ ペイザンヌスープ	3 牛乳 <b>節分献立</b> 麦ごはん いわしのかば揚げ 磯辺あえ 五目汁 福豆 
6 牛乳 麦ごはん タコライス <small>の貝</small> チーズサラダ わかめスープ	7 牛乳  麦ごはん チキンカツ カツノリあえ けんちん汁 いちごゼリー <b>前期選抜応援献立</b>	8 牛乳 麦ごはん 中華炒め 大学芋 みそ汁（なめこ）	9 牛乳 食パン(2枚) スライスチーズ ハムステーキ フレッシュサラダ ABCスープ 小6欠食	10 牛乳 ポークカレー ごぼうサラダ スイーツプリング <b>食パンに、ハムとチーズをはきんで食べてください。</b>
13 牛乳 麦ごはん 生揚げ <small>の人参みそ</small> かけ ごまネーズサラダ 鶏ごぼう汁	14 牛乳  ツナピラフ エビカツ 寒天サラダ コンソメスープ ガトーショコラ	15 牛乳 麦ごはん 赤魚 <small>のみそ粕</small> 焼き ポテトサラダ おから団子汁	16 牛乳 抹茶揚げパン サイコロステーキ はるさめサラダ コーンスープ <b>中2-1・2 希望献立</b>	17 牛乳 麦ごはん 白身魚 <small>のフライ</small> まめまめサラダ 大根 <small>のみそ汁</small> ぼんかん 
20 牛乳 麦ごはん さば <small>のカレー</small> 焼き ひじきのサラダ かきたま汁 レモンソーダゼリー	21 牛乳 麦ごはん ちくわ <small>の磯辺</small> 揚げ 炒り鶏 すまし汁	22 牛乳 麦ごはん 豚肉 <small>のケチャップ</small> ソース ごまあえ 和風ポトフ	23 牛乳 バターロール グリーンサラダ フルーツゼリー クリームシチュー	24 牛乳 わかめごはん 山賊焼き かみかみサラダ みそラーメンスープ <b>中2-4・5希望献立</b>
27 牛乳  ピピン丼 (肉炒め&ナムル) ワントンスープ <b>お皿の上で、肉炒めとナムルを混ぜて、ごはんのにせて食べてください。</b>	28 牛乳 キムタクごはん 鮭 <small>の塩</small> 焼き 大根とツナのサラダ みそ汁（豆腐） シューアイス <b>中2-3 希望献立</b>	<div data-bbox="842 1444 1061 1534" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">作ってみませんか</div> <div data-bbox="1209 1444 1444 1478" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">  松本市公式ホームページ くるくるねっとまつもと                 </div>		

## 鶏ごぼう汁

### 材料[4人分]

- 鶏もも肉 40g
- ごぼう 60g
- たまねぎ 80g
- にら 20g
- しめじ 40g

- ☆ コンソメ 12g
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 油 小さじ

### 作り方

- ①ごぼうは笹がきにして、水さらしておく。
  - ②玉ねぎはスライス、にら・しめじは2cmくらいに切る。
  - ③鍋に油を温め、鶏肉とごぼうを炒める。
  - ④③に水を入れ沸騰したら①②の野菜を入れる。
  - ⑤☆で味付けをしてできあがり♪
- ※鶏とごぼうの和風の具材を洋風の味付けをした、相性のいいスープです。味わってみてくださいね。

## 豆まき



節分の豆は炒った大豆を使います。

豆には災いを追い払う力があると考えられていて、その力で鬼を追い払い、福を呼びこむために豆をまきます。豆をまいた後は、自分の歳と同じまたはひとつ多い数の豆を食べ、1年間の健康を願います。