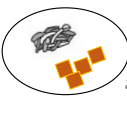
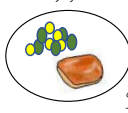
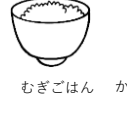
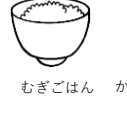
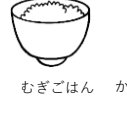
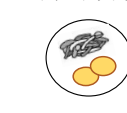




2月 はいぜん表

彦根市教育委員会

せつぶん 節分 節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今は立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。 		1日(水) つぼづけあえ  ひじきいり たまごやき  おうみうどん  きざみあげ うどんのしる 		2日(木) いとかんてんの ちゅうかいだめ  むししょうぎ  むぎごはん  すぶた 		3日(金) ～せつぶんの日こんだて～ こまつなの みそいため  せつぶんまめ  いわしのみりんばし  はつがげんまい いりごはん  おふの すましじる 			
6日(月) キャベツとしめじの いためもの  こうやとうふの からあげ  ごはん  ちくぜんに 		7日(火) はくさいの しおこんぶあえ  みかん  たらねぎみそやき  ごはん  しらたま すましじる 		8日(水) えだまめとコーンの ソテー  とりにくの カレーやき  こめこッペパン  パスタクリーム スープ 		9日(木) ～てっちゃんの日～ ごもくきんぴら  さわらの こうみやき  むぎごはん  かぼちゃのみそしる 		10日(金) キャベツサラダ  チキンナゲット  コーンピラフ  やさいと ひよこまめの スープ 	
13日(月) ～しがの日～ ほうれんそうの ぼんずあえ  ゴリのつくだにいり かきあげ  ごはん  うちまめじる 		14日(火) コールスローサラダ  こうやとうふの カップやき  きのこと ベーコンの スープ  こくとうコッペパン 		15日(水) にらもやしいため  りんご  はるまき  ちゅうかめん  ちゃんぽんめんの スープ 		16日(木) うのはなに  とりにくの さっぱりやき  むぎごはん  だいこんのみそしる 		17日(金) ～カルちゃんの日～ こんにゃくと いんげんの いためもの  おこめの クレープ  1～2年：1びき 3～6年：2ひき やきししゃも  ひじきごはん  かきたまじる 	
20日(月) ～どんぶりの日～ こんさいの ペペロンチーノ  1～3年：1こ 4～6年：2こ いかのフリッター  ごはん  ビーフカレー 		21日(火) はくさいの カリカリうめあえ  さけのこうじやき  ごはん  さといもの そぼろに 		22日(水) ブロッコリーサラダ  とりにくの レモンソース  コッペパン  やさいスープ 		23日(木) てんのうたんじょうび 天皇誕生日 		24日(金) いんげんのソテー  ブレンオムレット  えびピラフ  ミネストローネ 	
27日(月) ～せんいちちゃんの日～ しゅんぎくのごまあえ  あつあげのみそだれ  ごはん  にくじゃが 		28日(火) れんこんサラダ  りんごジャム  やきハンバーグ  しよくパン  パンプキン ポタージュ 		風邪に負けるな！ 風邪の予防 5つのポイント ①栄養バランスのよい食事を 3食きちんととる  ②夜更かしをせず、十分な 睡眠で生活リズムを整える  ③外で元気に遊んで 体力をつける  ④部屋の換気と温度・湿度の 調節を心がける  ⑤入ごみをさけるようにする 					