

# 2月



## おしながき

カロリー



おやつ

### 2月の小話

南部にある梅林。二月頃より見頃を迎える梅花。みなべ大梅林や岩代梅林等があり、早春を感じられる景色、みなべのなだらかな丘陵地帯には梅の木がたくさんあります。「一目百万、香り千里」とまで言われています。その梅の実はもちろん、皆さんご存知、南高梅ですね。その梅ですが南部高校園芸科の教諭と生徒が「高田貞楠」という方が偶然見つけ大切に育てた梅、「高田梅」と名付けた梅の木を譲り受け五年の歳月をかけ「梅優良母樹調査剪定委員会」により最優良品種となったそうです。そして南部高校の「南」と高田梅の「高」をとり「南高梅」と名付けられたそうです。

1	月	鯖の塩焼き しろふき大根 ブロccoliのサラダ 味噌汁	457	リンゴゼリー
2	火	ちらし寿司 天ぷら 大豆サラダ すまし汁	598	甘納豆
3	水	メンチカツ 豆腐とほうれん草の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	654	人形焼
4	木	豚肉の中華風炒め だし巻き玉子 小松菜の和え物 味噌汁	477	ムーンライト
5	金	いわしのハンバーグ 大豆とひじきの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	647	どら焼き
6	土	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	464	プチケーキ
7	日			
8	月	豚肉味噌くわ焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜の梅じそ和え 味噌汁	614	ロアンヌ
9	火	中華ラーメン 蒸しシュウマイ 小松菜の磯和え	380	水ようかん
10	水	白身魚のエビチリ風 南瓜の煮物 春菊の和え物 味噌汁	675	カスタードケーキ
11	木	赤魚の西京焼き 大豆の煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁	460	饅頭
12	金	鶏の梅肉ソースがけ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁	560	プチケーキ
13	土	ポークチャップ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	493	コーヒゼリー
14	日			
15	月	サバの煮つけ 揚げ出し豆腐 青梗菜の胡麻和え 味噌汁	510	乳果饅頭
16	火	豚肉生姜焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	512	ムーンライト
17	水	山菜そば 天ぷら ブロccoliの和え物	472	オレンジゼリー
18	木	赤魚の煮付け 竹輪と大根の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁	474	どら焼き
19	金	肉団子の野菜あんかけ ひじきの煮物 ぬた和え 味噌汁	589	紅饅頭
20	土	鶏の照焼 しろふき大根 白菜の昆布茶和え 味噌汁	559	ロアンヌ
21	日			
22	月	ひじき寿司 ナスの味噌炒め キャベツの和え物 すまし汁	395	プリン
23	火	豚肉と野菜の旨煮 長芋の田楽 小松菜の辛子和え 味噌汁	531	プチケーキ
24	水	サバの梅干し煮 きんぴらごぼう 青梗菜のわさび和え 味噌汁	486	乳果饅頭
25	木	チキンカレー キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬	502	人形焼
26	金	煮込みハンバーグ きのことスパ アスパラのサラダ 味噌汁	566	水ようかん
27	土	木の葉丼 ひじきの煮物 小松菜の和え物 すまし汁	493	フルーツヨーグルト
28	日			



