



# 今月の目標

た 食べるときの  
マナーについて  
かんが 考えよう

## おねがい

きゅうしょくひ きじつ  
給食費は期日までの  
のうにゅう ねが  
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくざい ほご  
給食の食材は保護  
者の皆様からの給食費  
で購入しています。



# 2月 給食だより



## やってはいけない「はし」の使い方

やってはいけない「はし」  
の使い方を知って、きれ  
いに上手に食べましょう

①さしばし	②よせばし	③まよいばし	④もちばし
		<p>ただ つか りゅう ☆☆はしを正しく使う理由☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一緒に食べている人を嫌な気持ちにさせない</li> <li>食事を作ってくれた人への感謝を表す</li> <li>器を傷つけない</li> </ul> <p>などが、はしを正しく使う理由としてあげられます。</p>	
⑤なみだばし	⑥はしわたし		

給食時間の様子を見ていると、はしを上手に使えていなかったりする人がいます。自分のはしの持ち方を見直し、上手に使えるように練習してみましょう。

## 今月の 給食について

毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

### 2/1(火)は、寒さに負けない丈夫な体をつくらう! メニュー

ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め からしあえ みかん

この日は、寒さに負けない丈夫な体づくりに必要な、  
からだを守る **ビタミンA** (人参) やウイルスと戦ってくれる **ビタミンC** (ピーマン、青梗菜、みかん) などの食材を使ったメニューです!

## おすすめ 給食レシピ

### ビビンバ

●お好みで調味料を加減してください。

材料4人分

- 豚ひき肉…115g
- おろし生姜…5g
- おろしにんにく…5g
- 糸綿豆腐…160g
- もやし…160g
- 人参(干切り・下ゆで)…40g
- ほうれん草(3cm・下ゆで)…100g
- 醤油…45g
- 砂糖…20g
- 料理酒…4g
- 塩…少々
- ごま油…適量

### 作り方

- 豆腐はしっかり水気を切って、ほろほろに崩しておく。
  - フライパンに油をしき、生姜、にんにく、豚肉を炒める。
  - ②に火が通ったらもやし、豆腐、人参、ほうれん草を入れる。
  - 調味料をいれて具材とからまったら完成です!
- ★ごはんにかけて混ぜて食べてください!!



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>食べるときの マナーについて かんが 考えよう</p>	<p>1日 651kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>生揚げのマーボー炒め</li> <li>からしあえ</li> <li>みかん</li> </ul> <p>義理に負けない丈夫な かた 体をつくろう！メニュー</p>	<p>2日 539kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトフランスパン</li> <li>米粉ニョッキのクリーム煮</li> <li>ソフトサラミ</li> <li>ミニトマト（2コ）</li> <li>いちごジャム</li> </ul>	<p>3日 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>八宝菜</li> <li>黒豚焼売（2コ）</li> <li>旭豆</li> </ul> <p>まつたん 節分メニュー</p>	<p>4日</p> <p>きゅうしよく 給食なし</p>
<p>7日 752kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ほたてカレー</li> <li>福神漬</li> <li>フルーツのぶどうゼリーあえ</li> </ul>	<p>8日 581kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそちゃんこ汁</li> <li>にしんおろし煮</li> <li>りんご</li> </ul>	<p>9日 576kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げパン</li> <li>華風スープ</li> <li>オムレツ</li> <li>ピピピチーズ（2コ）</li> </ul>	<p>10日 568kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐チゲ</li> <li>おひたし</li> </ul>	<p>11日</p> <p>けんこくさはん 建国記念の日</p>
<p>14日 658kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りわかめごはん</li> <li>そばろ煮</li> <li>切干大根のナムル</li> <li>チョコプリン</li> </ul>	<p>15日 590kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>小松菜のふわふわ卵汁</li> <li>チャプチェ</li> <li>みかん</li> </ul>	<p>16日 628kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉丸コッペパン</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>メンチカツ</li> <li>温野菜</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>中濃ソース</li> </ul>	<p>17日 582kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚汁</li> <li>かまぼこ照煮（3コ）</li> <li>いよかん</li> </ul>	<p>18日 650kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉小コッペパン</li> <li>焼きそば</li> <li>チキンナゲット（2コ）</li> <li>枝豆</li> <li>アーモンド</li> </ul>
<p>21日 733kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>チキンカレー</li> <li>福神漬</li> <li>フルーツ白玉</li> </ul>	<p>22日 697kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>炒り豆腐</li> <li>いわし生姜煮</li> <li>りんご</li> </ul>	<p>23日</p> <p>てんのう 天皇誕生日</p> <p>祝</p>	<p>24日 591kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すき焼き</li> <li>小松菜のごまあえ</li> </ul>	<p>25日 630kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉バターパン</li> <li>白菜と豆腐のスープ</li> <li>えびのケチャップあえ</li> <li>バナナ</li> </ul>
<p>28日 548kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と芋の南蛮煮</li> <li>海藻サラダ</li> <li>はいがいりふりかけ</li> </ul>	<p>かつ へいきんえいようか 2月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エネルギー(650kcal)</li> <li>●627Kcal</li> <li>●蛋白質(21.1g-32.5g)</li> <li>●25.8g</li> <li>●脂質(14.4g-21.6g)</li> <li>●19.4g</li> <li>●食塩(2.5g)</li> <li>●2.2g</li> </ul>	<p>「ながら食べ」をするのはやめましょう！</p> <p>なにかをしながら食事をするを「ながら食べ」といいます</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>ゲームをし ながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>テレビをみ ながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>×</p> <p>ほん やまんがをよ みながら 食べる</p> </div> </div>		