



2月こんだてひょう

令和3年2月
東山小学校

	月	火	水	木	金
	1 ごはん 手作りつくね 卵の花炒り 白菜のみそ汁	2 節分給食 いわしのかば焼き丼 梅おかかあえ すまし汁 節分豆	3 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ 切干大根のごまサラダ	4 ごはん さばのバーベキューソース コーンポテト 小松菜のみそ汁	5 ポリューム満点！中華給食(こう) 中華風炊き込みごはん いろどりパブリカチンジャオロース サンラータン 杏仁豆腐
黄	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	めん あぶら さとう ごま こむぎこ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ごはん さつまいも あぶら かたくりこ はるさめ さとう
赤	牛乳 とりにく さつまあげ おから あぶらあげ みそ だいず	牛乳 いわし ツナ かつおぶし とうふ かまぼこ だいず	牛乳 ぶたにく みそ ハム	牛乳 さば あつあげ みそ だいず	牛乳 ぶたにく とうふ たまご
緑	しょうが えのきだけ ねぎ にんじん しいたけ こぼろ だいこん はくさい	しょうが こまつな キャベツ にんじん うめ ねぎ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ねぎ りんご とうもろこし だいこん にんじん こまつな	にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン えのきだけ
	E:615kcal P:29.5g	E:646kcal P:28.4g	E:655kcal P:27.0g	E:629kcal P:26.4g	E:656kcal P:29.1g
	8 おいしいおいしいかせ予給食(さき) ごはん 鶏の照り焼き 即席漬け もずくスープ	9 ごはん ししゃもの2色揚げ きりざい 大根のみそ汁	10 色どりあざやか韓国メニュー(さりば) ビビンバ (ごはん・お肉・ナムル) わかめスープ	11 建国記念の白 12日のハンバー グは、三上さんか らいただきました。 	12 おせみんが作ったお祝いバレンタインメニュー ごはん (えび) 煮込みハンバーグ コーンおひたし マカロニスープ チョコプリン
黄	ごはん さとう かたくりこ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さといも	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	ごはん さとう バター ごま マカロニ チョコレート パンこ	ごはん さとう バター ごま マカロニ チョコレート パンこ
赤	牛乳 とりにく こんぶ とうふ もずく たまご	牛乳 たまご のり なつとう みそ あぶらあげ だいず	牛乳 ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし ベーコン	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし ベーコン
緑	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	のぎわな たくあん にんじん だいこん ねぎ	にんにく だいずもやし こまつな にんじん ねぎ	トマト こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	トマト こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ
	E:596kcal P:30.2g	E:690kcal P:30.7g	E:647kcal P:27.6g		E:693kcal P:24.4g
	15 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 大根漬け うすくず汁	16 おしも暮くばい17才メニュー(かずち) シチューオンライス マカロニのチーズ焼き ごまマヨサラダ オラフ風デザート	17 ごはん 手作りふりかけ 小松菜と大豆のサラダ 大根と厚揚げの中華煮	18 免疫力アップ給食(めい) ごはん ほきの薬味ソースがけ ゆかりあえ 白菜のみそ汁 みかん	19 サンドパン 鶏肉のトマト煮 雪下になんじんサラダ 気球スープ
黄	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう ごま	ごはん ごま さとう あぶら アーモンド	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	パン バター さとう あぶら かたくりこ じゃがいも クリーム
赤	牛乳 だいず とりにく ぶたレバー みそ なるこ とうふ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ツナ かつおぶし なまクリーム	牛乳 しらすほし あおりの かつおぶし だいず ハム あつあげ とりにく	牛乳 ほき あぶらあげ とうふ みそ だいず	牛乳 とりにく ハム ぶたにく とうふ
緑	しょうが だいこん みずな きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ しらす	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー れんこん キャベツ	こまつな キャベツ にんじん だいこん だけのこ しいたけ チンゲンサイ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきだけ みかん	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり しょうが
	E:629kcal P:25.5g	E:771kcal P:26.4g	E:607kcal P:25.2g	E:638kcal P:24.2g	E:691kcal P:34.4g
	22 ねこのにんじんメニュー(ゆい) ごはん さばのみそ煮 大根のかつお節サラダ 煮干しだしのみそ汁 ねこのクッキー	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24 併せて寒さをはたきとほそう給食(ゆうじ) 辛いカレー かぼちゃのサラダ 手作りみかんゼリー	25 【56年給食なし】 ごはん さめの揚げ煮 ひじき煮 さつまいものみそ汁	26 寒気に挑戦せよ！免疫力UPメニュー(ゆうた) ごもく炊き込みごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのごまマヨあえ なめこ汁 りんご
黄	ごはん さとう こむぎこ バター さとう		ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ごはん さとう ごま マヨネーズ
赤	牛乳 さば みそ とうふ かたくいわし だいず たまご		牛乳 ぶたにく だいず ベーコン チーズ	牛乳 さめ とりにく だいず あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ かつおぶし みそ
緑	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ		たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり オレンジ	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ	しいたけ にんじん ブロッコリー キャベツ なめこ ねぎ もやし りんご
	E:753kcal P:26.4g		E:756kcal P:24.2g	E:653kcal P:26.2g	E:623kcal P:26.7g

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



5・6年生が考えた献立が登場します

5・6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考えました。工夫いっぱいの給食を味わいましょう！



今月の行事

節分



節分が2月2日になるのは、124年ぶりだよ。



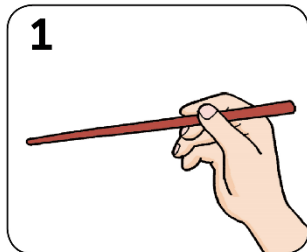


和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

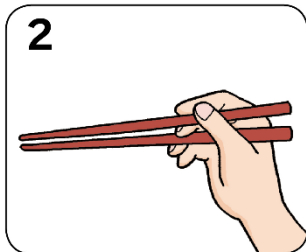


やってみよう!

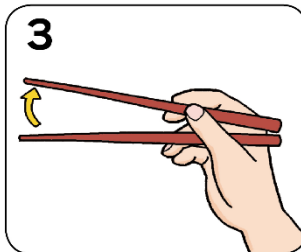
基本のはしの持ち方



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。

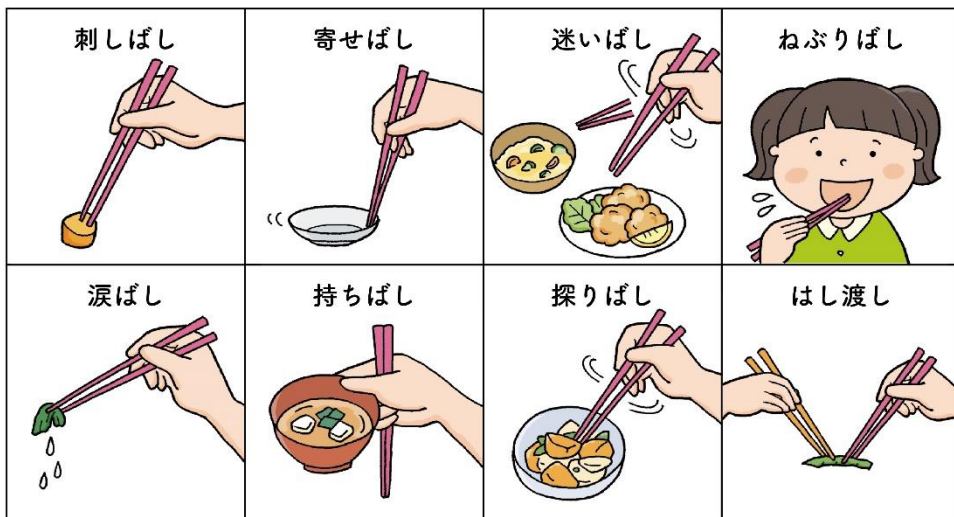


3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



マナー違反に注意! きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましよう。



作ってみよう! 人気の給食メニュー

☆おからココアドーナッツ

分量は1.6個分です

おからを使ったヘルシードーナッツです。

(材料) ★ホットケーキミックス: 120g ★おから: 120g ★ベーキングパウダー: 小さじ1/2

★ピュアココア: 16g ★砂糖: 40g ★牛乳: 大さじ3・1/3

(ミルクココアで作る場合は、★ミルクココア48g、★砂糖8gにしてください)

・揚げ油: 適宜 ・粉砂糖 (最後にまぶす用): 小さじ1くらい

(作り方) ①ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、ココア、砂糖をよく混ぜる。

さらに、おから、牛乳を加え混ぜる。16等分にして丸める。

②揚げ油を170度に熱したら、丸めた①を揚げて、粉砂糖をまぶしたらできあがり。