



2月こんだてひょう

令和3年2月
千田小学校

月	火	水	木	金
1 先生リクエスト給食 ごはん 飲むヨーグルト 鶏のから揚げ きりざい ワンタンスープ	2 節分給食 いわしのかば焼き丼 梅おかか和え すまし汁 節分豆	3 ごはん 肉だんご 卵の花炒り 白菜のみそ汁	4 チョコチップパン 鶏の塩こうじカレー焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	5 豚キムチ丼 スキー汁 みかん
黄 ごはん かたくりこ あぶら こま ワンタン	黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう	黄 ごはん かたくりこ さとう あぶら	黄 パン チョコレート あぶら じゃがいも さとう	黄 ごはん むぎ さとう かたくりこ あぶら さつまいも
赤 ヨーグルト とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく	赤 牛乳 いわし ツナ かつおぶし とうふ かまぼこ まめ	赤 牛乳 ぶたにく さつまあげ おから あぶらあげ みそ だいず	赤 牛乳 とりにく だいず ぶたにく ベーコン	赤 牛乳 ぶたにく あつあげ とうふ みそ
緑 しょうが のぎわな だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし ししいたけ	緑 しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん うめ みずな しらたき	緑 しょうが えのきたけ ねぎ にんじん しいたけ こほう だいこん はくさい	緑 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし トマト にんにく	緑 にんじん たまねぎ もやし はくさい いら だいこん こほう ねぎ みかん こんにゃく
E:674kcal P:27.8g	E:639kcal P:28.1g	E:615kcal P:29.5g	E:672kcal P:35.2g	E:646kcal P:26.6g
8 ごはん さけのみそマヨ焼き 五目きんぴら 塩鶏汁	9 【5・6年給食なし】 エッグカレー 水菜のサラダ いよかん	10 ソフトめん 豆まめミートソース ごまじゃこサラダ 紫いもチップス	11 建国記念の白 	12 バレンタイン給食 カレーピラフの クリームソース キャロットサラダ 手作りキャラメルプリン
黄 ごはん マヨネーズ あぶら こま	黄 ごはん むぎ あぶら じゃがいも こま さとう	黄 ソフトめん あぶら さとう こま むらさきいも	黄 牛乳 ぶたにく だいず ハム ちりめんじゃこ	黄 ごはん むぎ あぶら さとう チョコ
赤 牛乳 さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	赤 牛乳 うすらたまご ぶたにく ハム スキムミルク	赤 牛乳 ぶたにく だいず ハム ちりめんじゃこ	赤 たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト だいこん キャベツ きゅうり	赤 牛乳 いか えび なまクリーム ハム
緑 こほう にんじん さやいんげん みずな キャベツ ねぎ	緑 たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり いよかん	緑 たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト だいこん キャベツ きゅうり	緑 ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ みずな	緑 たまねぎ にんじん エリンギ こまつな きゅうり キャベツ ハイナッフル
E:625kcal P:26.4g	E:664kcal P:22.6g	E:695kcal P:28.4g		E:687kcal P:26.8g
15 ごはん 鉄火みそ ブロッコリーのごまマヨあえ 大根と厚揚げの中華煮	16 セレクト給食 八宝菜丼 なら玉スープ 中華まんセレクト (肉まん・あんまん・ピザまん)	17 ごはん ほっけのみりん焼き ひじき煮 キャベツのみそ汁	18 コロッケバーガー (丸パン・コロッケ) ごぼうサラダ 野菜スープ	19 セレクト給食 菜の花チャーハン 気球スープ 冬のデザートセレクト (いちごタルト・ボンデーナッツ・富士山ゼリー)
黄 ごはん さとう こま マヨネーズ あぶら	黄 ごはん むぎ あぶら こむぎこ	黄 ごはん あぶら さとう	黄 パン かたくりこ パンこ あぶら マヨネーズ こま じゃがいも	黄 ごはん あぶら こま かたくりこ さとう こむぎこ
赤 牛乳 だいず みそ ツナ かつおぶし とりにく あつあげ	赤 牛乳 ぶたにく いか うすらたまご とうふ たまご	赤 牛乳 ほっけ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	赤 牛乳 ぶたにく ツナ	赤 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう
緑 キャベツ みずな ブロッコリー にんじん だいこん たけのこ ししいたけ チンゲンサイ	緑 たまねぎ たけのこ チンゲンサイ えのきたけ いら	緑 しょうが にんじん キャベツ えのきたけ しらたき	緑 ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ みずな	緑 こまつな たまねぎ しょうが みずな はくさい ねぎ ししいたけ
E:657kcal P:25.7g	E:688kcal P:29.0g	E:603kcal P:26.0g	E:637kcal P:20.3g	E:683kcal P:29.7g
22 ごはん 味付けのり ししゃもフライ 春雨炒め 大根のみそ汁	23 天皇誕生日 	24 すき焼きうどん たくあんあえ 手作りおからココアドーナツ	25 ごはん さばのごまみそ焼き こぶあえ 切り干し大根のみそ汁	26 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ バイクドポテト 大根のカレー汁
黄 ごはん あぶら はるさめ パンこ こむぎこ さとう こま	黄 うどん こま こむぎこ さとう あぶら ココア	黄 ごはん さとう こま じゃがいも あぶら	黄 ごはん さとう こま じゃがいも あぶら	黄 ごはん パンこ じゃがいも あぶら
赤 牛乳 ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	赤 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ おから	赤 牛乳 さば ごんぶろ みそ あぶらあげ だいず	赤 牛乳 さば ごんぶろ みそ あぶらあげ だいず	赤 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご あつあげ
緑 にんじん もやし たけのこ きくらげ さやいんげん だいこん ねぎ	緑 にんじん はくさい しめじ えのきたけ みずな キャベツ だいこん しらたき こんにゃく	緑 キャベツ みずな にんじん だいこん こんにゃく	緑 キャベツ みずな にんじん だいこん	緑 たまねぎ にんじん だいこん みずな
E:654kcal P:24.3g		E:691kcal P:26.9g	E:624kcal P:22.5g	E:666kcal P:27.4g

※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。

今月の行事

節分

2月
2日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分が2月2日になるのは、124年ぶりだよ。



給食だより



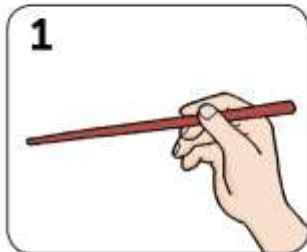
令和3年2月
千田小学校

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。



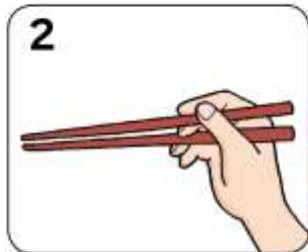
やってみよう!

基本のはしの持ち方



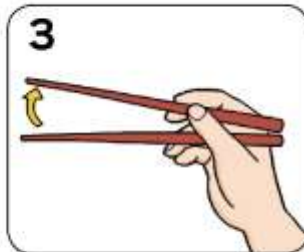
1

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ょう。



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ょう。



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はしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



やってみよう! 人気の給食メニュー

☆おからココアドーナツ 24日(水)のメニュー

分量は1.6個分です

おからを使ったヘルシードーナツです。

(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。