



# こんだてひょう

令和4年2月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<b>献立表の見方</b>  こんだてめい <b>献立名</b>	<b>1 井佐光希さんみそ汁</b> ごはん 手作りつくね 卵の花炒り 生姜でポカポカとん汁	<b>2</b> うどん すきやき汁 たくあんあえ 手作りおからココアドーナツ	<b>3 白木心愛さんみそ汁</b> いわしのかば焼き丼 大豆もやしのお鬼っ子あえ <b>五姉妹汁</b> 節分豆	<b>4 須藤廉也さんみそ汁</b> ごはん ぎょうざ トマトとパジルのマカロニサラダ 芽キャベツのシチュー
黄 黄：エネルギーになる	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ラー油	うどん さとう こむぎこ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん マカロニ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ
赤 赤：体をつくる	牛乳 とうりにく さつまあげ おから ぶたにく とうふ みそ だいたす	牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ ごんぶ おから	牛乳 いわし かまぼこ みそ だいたす たまご わかめ	牛乳 ぶたにく とうりにく なまクリーム
緑 緑：体の調子を整える	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	にんじん はくさい しめじ えのきたけ こまつな キャベツ みずな だいこん しらたき	しょうが ねぎ だいたすもやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	トマト きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー めかキャベツ パジル
E:エネルギー P:タンパク質	E:657kcal P:33.4g	E:688kcal P:27.4g	E:671kcal P:29.9g	E:691kcal P:22.4g
<b>7 藤巻颯人さん献立</b> わかめごはん すばらしい鉄火みそ 旬のれんこんきんぴら マジの豚汁	<b>8 安部桜舞さんみそ汁</b> ごはん さばのごまみそ焼き こぶあえ <b>寒さに負けないみそ汁</b>	<b>9 岡村美緒さんみそ汁</b> 豚キムチ丼(麦ごはん) <b>いろどりみそ汁</b> はるか	<b>10</b> コッペパン ローストチキン 冬のラタトゥイユ ポトフ	<b>11</b> 建国記念の日 今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「風船一揆」です。
黄 ごはん あぶら ごま じゃがいも	ごはん さとう ごま ながいも	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こめ	パン あぶら じゃがいも さとう	
赤 牛乳 だいたす みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳 さば みそ ごんぶ とうりにく とうふ あぶらあげ だいたす	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ だいたす たまご	牛乳 とうりにく ベーコン ぶたにく	
緑 れんこん にんじん さやいんげん こほう たまねぎ ねぎ つきこん しらたき	キャベツ みずな にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ もやし はくさい いら みつば はるか	にんにく れんこん トマト かぼちゃ たまねぎ パプリカ にんじん キャベツ	
E:605kcal P:23.4g	E:642kcal P:26.7g	E:641kcal P:25.8g	E:650kcal P:28.2g	
<b>14</b> えびピラフ さっぱりあえ かぼちゃのクリームスープ <b>バレンタインデザートセレクト</b> (チョコレーフ・チョコプリン・さくら餅)	<b>15</b> コロコロ野菜のカレー(麦ごはん) みずな 水菜サラダ いちご	<b>16</b> タンめん ごまじゃこサラダ <b>中華まんセレクト</b> (肉まん・ピザまん・あんまん)	<b>17 大村柚葉さんみそ汁</b> ごはん ししゃもの2色揚げ きりざい <b>旬の激うま味噌汁</b>	<b>18 おちやっ子わくわくメニュー</b> ごはん [5・6年なし] 白身魚と大豆のレモンあえ 雪ん子あえ 気球スープ
黄 ごはん むぎ あぶら さとう チョコレート	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	めん あぶら さとう ごま こむぎこ	ごはん こむぎこ あぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま
赤 牛乳 ベーコン えび スキムミルク なまクリーム	牛乳 だいたす ぶたにく ハム スキムミルク	牛乳 ぶたにく なたと ハム ちりめんじゃこ	牛乳 たまご のり なつとう ししゃも かつおぶし とうふ とうりにく みそ	牛乳 ほき だいたす とうふ ぶたにく とうりにく とうにゅう
緑 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ ハイナツプル	たまねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり いちご	にんじん もやし キャベツ えのきたけ いら ねぎ きりほしだいこん きゅうり	のぞわな たくあん にんじん はくさい だいこん	レモン れんこん にんじん しめじ とうもろこし こまつな たまねぎ しょうが みずな はくさい ねぎ
E:692kcal P:21.7g	E:649kcal P:21.6g	E:671kcal P:29.6g	E:682kcal P:32.9g	E:697kcal P:33.1g
<b>21</b> マーボー丼(麦ごはん) 切り干し大根サラダ スイートスプリング	<b>22 諏訪部陽也さんみそ汁</b> ごはん 鮭のハーブチーズ焼き ひじきマリネ <b>ホックホックカレーみそ汁</b>	<b>23</b> 天皇誕生日 天竺	<b>24 関口七星さんみそ汁</b> ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ そくせきづ 即席漬け <b>あおさのみそ汁</b>	<b>25 五十嵐蒼詩さん献立</b> トマトリゾット コロッケ 干切りキャベツ 鶏としょうがのスープ みかんタルト
黄 ごはん むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ごはん あぶら さとう パンこ じゃがいも		ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら こむぎこ さとう
赤 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ツナ	牛乳 さけ チーズ みそ だいたす ハム ひじき		牛乳 だいたす とうりにく ぶたレバー みそ とうふ あおさ あぶらあげ	牛乳 ベーコン チーズ とうりにく
緑 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん キャベツ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ しょうが だいこん しいたけ ねぎ
E:602kcal P:23.6g	E:607kcal P:26.2g		E:678kcal P:27.7g	E:584kcal P:21.4g
<b>28 宮下瑞宇さんみそ汁&amp;桃リクエスト</b> ごちそう 五目ごはん 鶏のから揚げ ごまあえ コーヒー牛乳 <b>2月元気汁~みんぐであと1か月かんぱう~</b>	<b>今月の小千谷産野菜</b> こまつな 雪下にんじん はくさい さといも だいこん ねぎ たまねぎ だいたす みずな みつば	<b>今月のおすすめメニュー</b> <b>その1 5年生のみそ汁&amp;6年生献立</b> 今月も5年生が考えたみそ汁と、6年生献立が登場します。どちらも工夫がいっぱいです。みんなで味わいましょう。 <b>その2 先生リクエスト&amp;セレクト給食が登場!</b> 先生に人気の給食が28日に登場します。先生が好きな給食は、みんなと一緒に食べたいメニューと14日と16日にはセレクト給食もあるよ。		
黄 ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま				
赤 とうりにく あぶらあげ ちくわ みそ だいたす あさり あおさ				
緑 しめじ にんじん しょうが こまつな キャベツ ほろれんそう				
E:699kcal P:31.8g				

※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。



# 給食だより



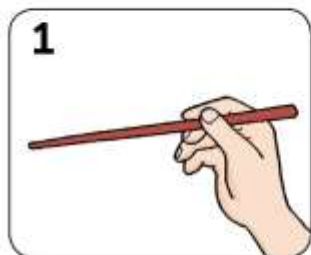
令和4年2月  
千田小学校

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。

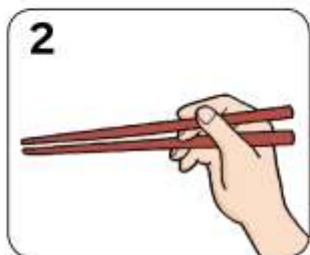


やってみよう!

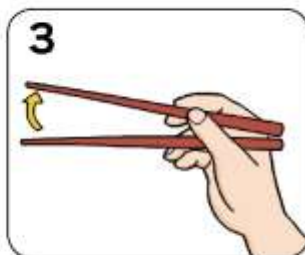
## 基本のはしの持ち方



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ょう。



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。

## こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



今月の行事

節分



## 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。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?

## 作ってみよう! 人気の給食メニュー

☆おからココアドーナツ 2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。ガトーショコラのような味わいです。

(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。1.6等分にして丸める。

②揚げ油を170度に熱したら、丸めた①を揚げる。冷めたら粉砂糖をまぶしてできあがり。