

# 給食だより

2021年  
2月号  
家庭数配付  
すいばらしょうがっこう  
水原小学校



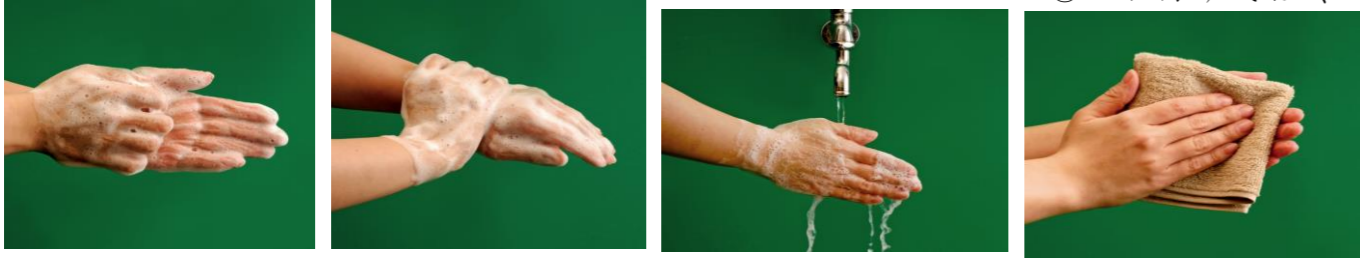
今月のめあて 「衛生面に気を付けて食事をしよう」

## しっかり手あらいできていますか？

- ①手のひら
- ②手のこう
- ③ゆびのあいだ
- ④おやゆび



- ⑤つめのあいだ
- ⑥てくび
- ⑦水でながす
- ⑧ハンカチでふく



手には見えない汚れやばい菌がいっぱいついています。水でぬらして手を洗った気になっている人はいませんか？せっけんで手を洗わないと汚れやばい菌はまだ手に残ったままです。きれいな手で食事をしましょう。

### つくってみよう！ きゅうしょくメニュー 《かみかみサラダ》

- 【材料4人分】
- キャベツ 120g
  - きゅうり 40g
  - ホールコーン(かん) 20g
  - にんじん 20g
  - いりだいず 20g



- 【作り方】
- にんじんはいちょうぎり、キャベツはふとめのせんぎり、きゅうりははんげつぎりにします。
  - にんじん、キャベツをゆでてみずでさめます。
  - さましたキャベツ、にんじんにきゅうり、かんからだしたコーンをくわえてドレッシングであえます。
  - さいごにいりだいずをちらしてかんせいです。



おこのみのドレッシング てきりょう



せつぶんのメニューにいかかですか？  
\*だいずをアーモンドやピーナッツに代えてアレンジできます。

月	火	水	木	金
1日 せつぶん まめ きりざい いわしの オレンジ に すましじる	2日 みかんゼリー わかめスープ ビビンバ	3日 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ マカロニミートグラタン こめこチーズパン コンソメスープ	4日 きりぼしだ いこんの いための の あかうお のてりや き なめこじる	5日 ひじきナッツあえ あつやき たまご じゃがいもの そぼろあん
8日 コーン サラダ ドライ カレー はくさい スープ ナン	9日 キャベツ あえ さけフライ ぶたにくと だ いこんの うま に	10日 ほうれん そうのお ひたし とりとコー ンの そぼろ どん さつまじる	11日 けんこく きねん ひ 建国記念の日 うどん カレー なんぼ ん	12日 こんぶ づけ カレー なんぼ ん
15日 ごもく きんぴら サバの ごま てりやき じゃがいも だ ん ごじる	16日 はるさめ サラダ とりのマ スター やき パンプキン スープ キャロット こめ こパン	17日 たくあん あ え いわしの カリカリ フライ 3年い じょう 2こ あつあげ と だ い こん の ご ま み そ じ る	18日 ヨーグル ト あえ ハヤシ ライス	19日 かみかみ サラダ ささみ チーズ フ ライ さといも のみ そ し る
22日 ごまあえ いわしの かばやき だいこん のみ そ し る	23日 てんのう たんじ ょう び 天皇誕生日 ぼんや じ る	24日 マカロニ サラダ うのは な コ ロ ケ ぼんや じ る	25日 こまつ な の お ひ た し ぶりカツ 3 年 い じ ょう 2 こ わかめ のみ そ し る	26日 もやしの カレー ひ た し えびい か か き あ げ ごもく じ る

今年(ことし)は2月2日(がつふつか)が節分(せつぶん)です！

節分(せつぶん)は立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)で冬(ふゆ)から春(はる)への季節(きせつ)の変わり目(かわりめ)の行事(ぎょうじ)です。「鬼(おに)は外(そと)、福(ふく)は内(うち)」というかけ声(かけこゑ)とともに豆(まめ)をまきます。また、鬼(おに)の苦手(にがて)ないわし(いわし)やひいらぎ(ひいらぎ)の葉(かざ)を飾(かざ)ることもあります。給食(きゅうしょく)では、2月1日(がついちにち)に節分(せつぶん)メニュー(メニュー)が登場(とうじょう)します。



# 2月の食品表

2021年

※ ぎゅうにゆうは赤の食品 (ミネラル) です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)  
 エネルギー 673 kcal  
 たんぱく質 26.3 g  
 カルシウム 344 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・材料の変更もあります。ご了承ください。

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
1月	ごはん			こめ				604
	いわしのオレンジに	いわし		さとう		オレンジ		
	きりざい	なつとう			しろごま	のざわな	たくあん	
	すましじる	とうふ		ふ			ねぎ、えのきたけ、はくさい	
	せつぶんまめ	だいず		こくとう				
2火	ごはん			こめ				607
	ビビンバ	ぶたにく、ぎゅうにく		さとう、でんぷん	ごまあぶら		ぜんまい、しいたけ、にんにくしょうが、ねぎ	
	ナムル			さとう	ごまあぶら、しろごま	こまつな、にんじん	もやし、きゅうり	
	わかめスープ	とうふ、ぶたにく	わかめ			にんじん	メンマ、ねぎ、えのきたけ、たけのこ	
	みかんゼリー			さとう			みかん	
3水	こめこチーズパン		チーズ	こめこ、こむぎこ				619
	マカロニのミートグラタン	ぶたにく、ぎゅうにく	チーズ	マカロニ、さとう	バター	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム	
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			さとう	あぶら	ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし、きゅうり	
	コンソメスープ					にんじん	たまねぎ、だいこん	
4木	ごはん			こめ				564
	あかうおのてりやき	あかうお						
	きりぼしだいこんのいためもの	うすあげ		さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん	だいこん	
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		さといも			ねぎ、なめこ	
5金	ごはん			こめ				678
	たまごやき	たまご		さとう、でんぷん				
	ひじきナッツあえ		ひじき	さとう	アーモンド		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
8月	ナン			こむぎこ、こめこ、さとう	あぶら			585
	ドライカレー	ぶたにく、だいず	チーズ	カレールー	バター	ピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、ぶどう	
	コーンサラダ				あぶら	にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	
9火	ごはん			こめ				644
	さけフライ	さけ		こむぎこ	あぶら			
	キャベツあえ						キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
10水	ごはん			こめ				613
	とりとコーンのそぼろどん	とりにく		さとう、でんぷん			しょうが、えだまめ、とうもろこし	
	ほうれんそうのおひたし				しろごま	ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし	
12金	うどん			うどん				587
	カレーなんぼん	とりにく		でんぷん、カレールー		にんじん、ほうれんそう	ねぎ、たまねぎ、しいたけ	
	こんぶづけ		こんぶ			にんじん	きゅうり、キャベツ	

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量 (kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	ビタミン		
15月	ごはん			こめ				654
	さばごまてりやき	さば		さとう	ごま			
	ごもくきんぴら	ぶたにく		さとう	あぶら、しろごま	にんじん、ピーマン	ごぼう、こんにやく	
	じゃがいもだんごじる	うすあげ		じゃがいも、こむぎこ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しいたけ	
	キャロットこめこパン			こめこ、こむぎこ		にんじん		
16火	とりのマスタードやき	とりにく						680
	はるさめサラダ	ロースハム		はるさめ、さとう	ごまあぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	パンブキンスープ	ベーコン	ぎゅうにゆう		あぶら	かぼちゃ、にんじん、かぼちゃ	カリフラワー、たまねぎ	
	ごはん			こめ				
17水	いわしのカリカリフライ	いわし		さとう、でんぷん、げんまいこ	あぶら			644
	たくあんあえ						たくあん、キャベツ、きゅうり	
	あつあげとだいこんのごまみそじる	あつあげ、みそ		さといも	すりごま、ねりごま		だいこん、えのきたけ、ねぎ	
18木	ごはん			こめ				705
	ハヤシライス	ぶたにく	なまクリーム	ハヤシルウ、カレールウ	バター、あぶら	にんじん、トマト	マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、グリーンピース	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト				パイナップル、桃、みかん、りんご、レトルト	
19金	ごはん			こめ				629
	ささみチーズフライ	ささみ	チーズ	こむぎこ	あぶら			
	かみかみサラダ	だいず		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	さといものみそしる	あつあげ、みそ		さといも			えのきたけ、ねぎ	
22月	ごはん			こめ				648
	いわしのかばやき	いわし		さとう	あぶら、しろごま			
	ごまあえ			さとう	すりごま、ねりごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	
24水	ごはん			こめ				651
	うのはなコロッケ	おから	ひじき	じゃがいも、さとう、こむぎこ、でんぷん	あぶら	にんじん	ごぼう、たまねぎ	
	マカロニサラダ	ロースハム		マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
25木	ごはん			こめ				719
	ぶりかつ	だいちこ、ぶり		こむぎこ、パンこ、でんぷん	あぶら			
	わかめのみそしる	うすあげ、とうふ、みそ	わかめ	じゃがいも		さやえんどう		
26金	ごはん			こめ				705
	おおむぎめん	とりにく、うすあげ		さとう		にんじん	しいたけ、ねぎ、たけのこ、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ	
	ごもくじる	えび、いか		こむぎこ	あぶら	にんじん、しゆんぎく	たまねぎ、ごぼう	
12金	うどん			うどん				587
	カレーなんぼん	とりにく		でんぷん、カレールー		にんじん、ほうれんそう	ねぎ、たまねぎ、しいたけ	

