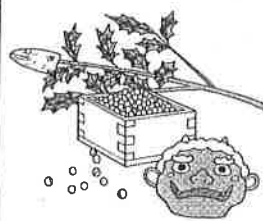


	月	火	水	木	金
こんだて	給食目標		1日 ・むぎごはん ・煮込みおでん ・カリカリごぼう ・うめかつおあえ	2日 ・オムライス ・キャベツコンサ ・オレンジ ・トマトチャップ	3日 ・黒米ごはん・節分豆 ・魚天ぷら ・クーブイリチー ・もずく汁
あか	病気に負けない体をつくる		牛乳 はんぺん ぶたにく 昆布 うずら卵 カエリ ボール天 いとけずり	牛乳 たまご とりにつく ウインナー	牛乳 こんぶ ぶたにく まぐろ チキアギ もずく たまご うすあげ だいず
き			こめ 片栗粉 サラダ油 アーモンド	こめ バター こめ油 マーガリン	こめ サラダ油 こめ油 黒米 三温糖 ピーナッツ 小麦粉 さとう
みどり			にんじん いんげん うめ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ	にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	こんにゃく ねぎ にんじん えのきたけ
栄養価			C:632 P:25.9 F:16.5	C:612 P:21.7 F:20.5	C:634 P:28.8 F:17.7
こんだて	6日 ・あわごはん ・和風ポトフ ・ひじき梅煮 ・切り干しだいこんあえ	7日 ・ごもくうどん ・アーモンドあえ ・バナナ	8日 ・かやくごはん ・さば塩焼き ・小松菜サラダ ・デコポン	9日 ・コッパパン ・スティックウ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ	10日 ・むぎごはん ・鶏肉の味噌焼 ・マミチャップル ・きのこの汁
あか	牛乳 うずら卵 ひじき とりにつく ウインナー	牛乳 なんと にぼし ぶたにく うすあげ	牛乳 さば しらすぼし ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 クッキングチーズ とりにつく ぶたにく	牛乳 チキアギ わかめ とりにつく 白かまぼこ とうふ
き	こめ ごま 三温糖 あわ じゃがいも	うどん 7-モト 三温糖	こめ ごま油 こめ油	コッパパン 片栗粉 パン粉 さとう こめ油 こめ油	こめ こめ油
みどり	にんじん しめじ うめ だいこん こまつな キャベツ はくさい	にんじん 長ねぎ コーン しいたけ こまつな チゲンサイ キャベツ	にんじん えだ豆 コーン ごぼう にんにく しいたけ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 赤ピーマン はくさい	もやし えのきたけ こまつな エリンギ にんじん しめじ
栄養価	C:570 P:21.8 F:14.5	C:444 P:21.9 F:16.5	C:573 P:25.1 F:17.2	C:561 P:24.5 F:21.6	C:612 P:24.0 F:21.8
こんだて	13日 ・むぎごはん ・五目揚げ豆腐 ・ほうれんそうごまあえ ・豆乳入り豚汁	14日 ・スパゲティなすミート ・焼きじゃが ・まめめサラダ ・いちごのプリンアム	15日 ・あわごはん ・ぶた肉しょうが焼き ・からしな炒め ・じゃがいものみそしる	16日 ・中華丼 ・パリパリ春巻き ・パンサンスー ・いよかん	17日 ・むぎごはん ・鶏の唐揚げ ・こまつな竹あえ ・白菜のみそしる
あか	牛乳 ぶたにく 五目揚げ豆腐 とうにゅう かにがま	牛乳 大豆 ヒヨコ豆 ぶたにく えんどう ぎゅうにく いんげんまめ	牛乳 いか ハム ぶたにく えび	牛乳 いか ハム ぶたにく えび	牛乳 ぶたにく ツナ
き	こめ 三温糖 こめ こまつな	小麦粉 じゃがいも こめ油 バター さとう オリーブ油 サラダ油	こめ こめ油 じゃがいも あわ 三温糖	こめ こまつな 三温糖 マーガリン	こめ 片栗粉 サラダ油 小麦粉 三温糖 こまつな 小麦粉 じゃがいも
みどり	ほうれん草 にんじん もやし はくさい 長ねぎ たまねぎ こんにゃく	にんじん セロリ なす たまねぎ にんにく ピーマン ブロッコリー	しょうが にんじん からしな チゲンサイ キャベツ しめじ	にんじん たけのこ しいたけ えだ豆 もやし きくらげ きゅうり	こまつな はくさい 赤ピーマン だいこん チゲンサイ
栄養価	C:542 P:19.1 F:14.5	C:615 P:23.9 F:23.9	C:563 P:26.5 F:12.6	C:615 P:20.4 F:20.6	C:614 P:22.4 F:21.4
こんだて	20日 ・むぎごはん ・ポークカレー ・大根サラダ ・ヨーグルト	21日 ・あわごはん ・につけ ・茎わかめサラダ ・なっとうみそ	22日 ・メキシカンライス ・魚のパン粉焼き ・ブロッコリーサラダ	23日 ・焼きうどん ・だいがくいも ・おかかあえ	24日 ・むぎごはん ・さわらでりやき ・野菜いため ・もずくのみそしる
あか	牛乳 わかめ ヨーグルト ぶたにく レバー	牛乳 ぶたにく なっとう 昆布 茎わかめ あつあげ いとけずり	牛乳 ウインナー しいら とりにつく チーズ	牛乳 いりごま ぶたにく いとけずり チキアギ	牛乳 もずく とうふ さわら チキアギ
き	こめ こめ油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	こめ こめ油 あわ 三温糖	うどん オリーブ油 小麦粉 こめ油	うどん さつまいも こめ油 サラダ油 三温糖 バター	こめ こめ油 三温糖
みどり	にんにく ピーマン たまねぎ だいこん にんじん きゅうり	にんじん いんげん だいこん キャベツ こんにゃく 赤ピーマン	にんじん 赤ピーマン たまねぎ コーン パセリ ピーマン マッシュルーム	もやし にんじん チゲンサイ キャベツ たまねぎ きくらげ	チゲンサイ ねぎ もやし えのきたけ にんじん
栄養価	C:693 P:24.4 F:17.1	C:616 P:26.1 F:14.5	C:608 P:28.7 F:19.5	C:506 P:18.7 F:18.6	C:558 P:24.7 F:15.1
こんだて	27日 ・深川めし ・干草焼き ・おひたし ・甘夏	28日 ・むぎごはん ・イワシ梅香りあげ ・にんじんシリシリー ・大根のみそ汁	季節のかわり目 節分		
あか	牛乳 白かまぼこ たまご とりにつく うすあげ あさり	牛乳 たまご わかめ 小いわし梅の香り揚げ うすあげ とうふ			
き	こめ 大豆油 なたね油 こめ油	こめ こめ油 ごま油 小麦粉 サラダ油			
みどり	にんじん えだ豆 ごぼう たまねぎ しいたけ ほうれん草	いんげん だいこん にんじん 長ねぎ にんにく			
栄養価	C:567 P:22.1 F:14.5	C:620 P:21.1 F:20.6			

季節のかわり目 節分



もともと節分とは季節のかわり目として
立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをい
います。しかし、今では、立春の前日のみ
を節分というようになっています。
節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災
いや病気の邪気を追い払い、福を呼び
込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじな
いとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの
頭を刺したものを門口や家の軒下に飾ります。

給食だより

まだまだ寒い日々が続いていますが、暦の上ではもう春で
す。寒さで、家にこもりがちですが、外に出て自然の中に少
しずつあらわれてくる、春の気配を探して歩いてみるのも楽
しいですよ。



** 食事マナーを守って食事をしよう **



みなさんは食事マナーを守って食事をし
ていますか？ 食事のあいさつをする、姿勢を
正して食事をし、口に食べ物が入っている
時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持
つなど、いろいろなマナーがあります。一つ
ひとつの食事マナーをふり返ってみて、自分
はきちんとできているのか、確認をしてみま
しょう。食事マナーがきちんと身についてい
る人は、とても素敵に見えますし、一緒に食
事をする人も気持ちがいいものです。

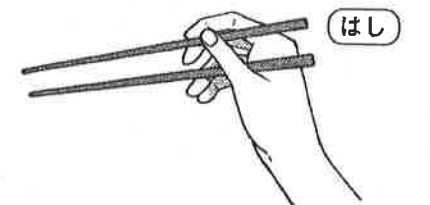
チェック 茶わんやはしを正しく持っていますか？

自分の持ち方を見てチェックしてみましょう。

茶わんやおわん



□親指を茶わんやおわんのへりにかけて、
残り4本の指で茶碗（下のつき出してい
る部分）を支えて持っている。
□4本の指はきちんとそろっている。



□上のはしをえんぴつの持ち方と同じよう
に持っている。
□下のはしは親指と薬指で固定して持っ
ている。
□上のはしだけが動き、下のはしは動かし
ないで使うことができる。

『おきなわ花と食のフェスティバル2017』のお知らせ♪

日時：平成29年2月4日（土）10:00～18:00

平成29年2月5日（日）10:00～15:00

会場：沖縄県立武道館アリーナ 展示会場

＜沖縄県学校栄養士会担当コーナー＞

展示内容：食育SATシステム（体験型食育栄養バランスチェック）、

学校給食のうつりかわり、など ぜひ遊びに来てください♪

