令和2年度2月　予定献立表

那覇市立壺屋小学校

今月の給食目標
食後の過ごし方を考えよう

今月の予定

★1日（月）：壺屋焼使用（3－1）
★18日（木）：壺屋焼使用（3－2）
★19日（金）：壺屋焼使用（2－1）
★22日（月）：ハワイメニュー・わくわく給食
★25日（木）：たんぽぽ・ひまわり学級：お別れ遠足

こんだて	1(月) ごはん とうふチャンプルー クーリジシ もずくみそ ★壺屋焼　（3－1）	2(火)　◎節分献立 てまきずし すしめし・たまごやき ウインナー・ツナあえ・のり みそけんちんじる せつぶんまめ	3(水) こくとうあげパン ポークビーンズ グリーンサラダ	4(木) わかめごはん ごもくあげかまぼこ にんじんしりしり とりごぼうじる	5(金)　●県産ミーバイ献立 こんぶいりたきこみごはん ちくわのいそべやき ミーバイじる
栄養価	E 608 P 30.7 F 17.6	E 658 P 26.7 F 23.5	E 677 P 23.7 F 26.3	E 587 P 26.3 F 16.5	E 571 P 30.6 F 17.6
こんだて	8(月) ごはん さばのてりやき だいこんとさといものそぼろに くずしどうふのスープ	9(火) ごもくあんかけラーメン はるまき きんかん	10(水) ごはん おやこどん ぐだくさんみそしる べにいもタルト	建国記念の日 	12(金) ピラフ ハートのコロッケ ビーンズサラダ チョコプリン
栄養価	E 583 P 30.8 F 14.7	E 647 P 27.1 F 28.2	E 696 P 30 F 19.7		E 687 P 19.8 F 26.9
こんだて	15(月) ごはん キーマカレー フルーツポンチ	16(火) ごはん ごもくあつやきたまご ひじきいため つみれじる べにいもまんじゅう	17(水)　◎食育の日献立 おきなわふうやきそば からしなのツナあえ ぜんざい	18(木) ごはん とりのピリからやき チーズおから だいこんとあおなのみそしる ★壺屋焼　（3－2）	19(金) ひじきごはん きびなごのからあげ キムチスープ ★壺屋焼　（2－1）
栄養価	E 663 P 18.6 F 18.4	E 620 P 25 F 15.7	E 558 P 25.3 F 14	E 626 P 27.1 F 21.4	E 611 P 27.9 F 23
こんだて	22(月)　◎ハワイメニュー ◎わくわく給食 ごはん ロコモコ　（ハンバーグ・ めだまやき・ボイルキャベツ） コンソメスープ いちご 星型にんじんが あたったら ラッキー♡	天皇誕生日 	24(水) たかなごはん やきぎょうざ だいこんときゅうりのあえもの コーンスープ	25(木)　◎たんぽぽ・ひまわり 学級：お別れ遠足 コッペパン しろはなまめのシチュー にくだんご アスパラガスのソテー	26(金) ごはん マーボーどうふ カラフルちゅうかあえ ちんすこう
栄養価	E 583 P 23.5 F 16.4		E 615 P 26.7 F 19.5	E 614 P 25.3 F 20.4	E 721 P 24.4 F 25.4

給食だより　2月

2月は暦のうえでは春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を予防するためにも、栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて過ごしましょう。

節分と大豆

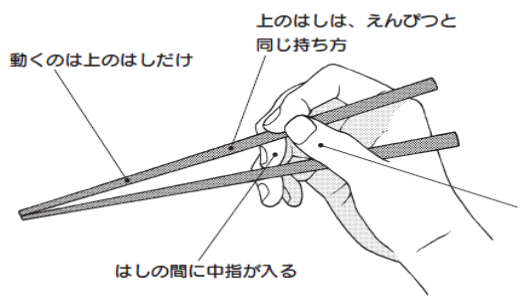


今年の節分は2月2日です。節分は季節のかわり目に災いを追いはらう行事です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。

節分に豆をまくのは、古来から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼（病気や災いなど）を追いはらうという意味があるのです。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？　はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事中の姿も美しくなります。

いろいろな豆を食べよう



豆には、たくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。また、豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

日本の食卓に欠かせない大豆は、豆腐や納豆などのさまざまな加工食品があります。

さまざまな料理で、おいしく豆を味わってください。

クイズ　ことわざ編
□に入る言葉は何？

□□より重いものを
持ったことがない

□□にも棒にもかからない

ヒント
食事をする時に、毎日使うものだよ。



答え／はし

©少年写真新聞社2021

2月22日（月）はハワイの「ロコモコ」が登場します！
那覇市とハワイ州ホノルル市は、1961年1月10日に姉妹都市を提携し、2021年で60周年を迎えます。「ロコモコ」とは、ごはんの上に目玉焼きやハンバーグなどをのせて、ソースをかけたハワイ料理です。お楽しみに！！

