# へいせい30年 2月のよていこんだてひょう

## ちょっと待って！ それは給食マナー違反！




食事中にふさわしくないことを話す




食器の音をたてる




ふざけながら食べる




早食い競争をする




食事中に勝手に席を立つ




口に食べ物が入ったまま話す

★2月のきゅうしょくもくひょうは『マナーを守って楽しく食べよう』です。

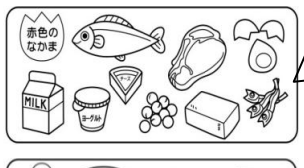
| | 1(木) | 2(金) |
|---|---|---|
| こんだて | きびごはん<br>こんさいのうまに<br>さんまのかんろに<br>海そうサラダ<br>マンダリン | げん米ごはん<br>うめぼし<br>高やどうふのたまごとじ<br>アーモンドあえ<br>せつぶんデザート |
| あか | 牛乳、とり肉、さんま、大ず、•海そう | 牛乳、高やどうふ、かまぼこ、たまご、ツナ • |
| き | 米、もちきび、あぶら、じゃがいも、さとう、はちみつ、ドレッシング | 米、げん米、あぶら、さとう、アーモンド、プリン • |
| みどり | にんじん、大根、ごぼう、こんにゃく、•しいたけ、小まつな、もやし、きゅうり、マンダリン | うめ、白さい、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、もやし、小まつな |
| えいようか | C 655　P 23.8　F 19.4 | C 627　P 23.6　F 19.1 |

| | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | むぎごはん<br>マーボー大根<br>ひじきしゅうまい<br>バンバンジー<br>いちご | きびごはん<br>肉じゃが<br>やきししゃも<br>ごまよごし<br>りんご<br>「さんかく食べ」を、いしきして食べましょう！ | せれくとコッペパン（6年リクエスト）<br>白さいのクリームに<br>たらもサラダ<br>たんかん<br>ミルメーク：ココア | げん米ごはん<br>みそしる<br>あつやきたまご<br>スンシーイリチー<br>キャロットケーキ<br>「スンシー」とは、竹の子のやわらかい先のぶぶんです。 | オムライス<br>いそかあえ<br>フルーツ白玉（6年リクエスト）<br>うまかっ十 |
| あか | 牛乳、まぐろ、とうふ、大ず、みそ、とり肉 | 牛乳、ぶた肉、ししゃも、大ず | 牛乳、きなこ、つくね、手ぼうまめ、みそ、たらこ | 牛乳、豆腐、みそ、たまご、ツナ、こんぶ、かまぼこ、とうにゅう、白花まめ、白いんげんまめ | 牛乳、とり肉、大ず、たまご、のり、糸けずり、こんぶ |
| き | 米、むぎ、ごまあぶら、でんぷん、小むぎこ、ドレッシング、ごま、さとう | 米、もちきび、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま | パン、あぶら、むぎ、さとう、ルウ、じゃがいも、ドレッシング、ミルメーク | 米、げん米、あぶら、小むぎこ、さとう | 米、げん米、あぶら、ごま、もち、アーモンド、サブレ |
| みどり | にんにく、大根、玉ねぎ、にんじん、にら•、たけのこ、きくらげ、しゅうまい、もやし | にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、しいたけ、いんげん、もやし、しゅんぎく、りんご | 白さい、玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、カリフラワー、きゅうり、たんかん | 大根、小まつな、なめこ、ほうれん草、スンシー、にんじん | 玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、ブロッコリー、きゃべつ、にんじん、パイン、もも |
| えいようか | C 603　P 24.3　F 16.8 | C 615　P 22.8　F 16.4 | C 662　P 23.3　F 23.0 | C 629　P 22.4　F 16.2 | C 620　P 23.8　F 18.9 |

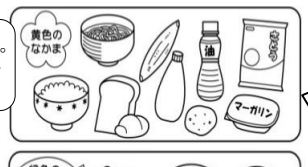
| | 13(火) | 14(水)バレンタインデー | 15(木)トゥシヌユルー | 16(金) ソーグヮチ ジョア |
|---|---|---|---|---|
| こんだて | むぎごはん<br>とんじる<br>いわしのうめに<br>やさいいため<br>りんご | ピラフ<br>ハートがたハンバーグ<br>あまなつサラダ<br>チョコクレープ<br>「チョコクレープ」は、1-3のリクエストです❤ | やさいそば（6年リクエスト）<br>すみそあえ<br>スコーン（アセロラ）<br>「きゅうれき」の「おおみそか」なので！そば！ | 黒米ごはん<br>ソーキじる<br>スーネー<br>いちご大ふく<br>「きゅうれき」の「お正月」なので、うちなーりょうりで おめでたく♬ |
| あか | 牛乳、ぶた肉、みそ、いわし、とうふ | 牛乳、まぐろ、だっしふんにゅう、ハンバーグ • | 牛乳、ぶた肉、かまぼこ、大ず、みそ | ジョア、ソーキ、こんぶ、とうふ、大ず、みそ |
| き | 米、むぎ、じゃがいも、あぶら | 米、げん米、あぶら、さとう、チョコクレープ | そば、あぶら、さとう、小むぎこ、はちみつ • | 米、黒米、ごま、さとう、大ふく |
| みどり | きにんじん、長ねぎ、もやし、にんじん、からしな、りんご | にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、•あま夏みかん、きゃべつ、きゅうり | きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、小まつな、もやし、きゅうり、シークヮーサー、アセロラ | 大根、きにんじん、レタス、もやし、しゅんぎく、にんじん、いちご |
| えいようか | C 616　P 23.9　F 18.7 | C 684　P 25.7　F 24.9 | C 594　P 24.0　F 15.8 | C 680　P 19.9　F 20.5 |

| | 19(月) 食育の日 | 20(火) | 21(水) 到達度調査 | 22(木) ナンカヌスク | 23(金) 授業参観 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | むぎごはん<br>ポパイカレー<br>サラダ<br>いよかん<br>「ポパイカレー」には、ポパイの大すきな沖なわでとれた冬やさいがたっぷり❤ | きびごはん<br>大根のそぼろに<br>さばのしおやき<br>うめあえ<br>りんご | あっぷるバニラトースト<br>ABCスープ<br>とうふサラダ<br>アーモンドカル | ボロボロジューシー<br>ヌンクーグヮー<br>すみそあえ<br>サーターアンダギー<br>「きゅうれき」の「1月7日」なので、やわらかくてあたたかいジューシーです。 | むぎごはん<br>キムチなべ<br>シューマイ<br>ナムル<br>でこぽん<br>今月は、「トック」というかんこくの「もち」入り❤ |
| あか | 牛乳、まぐろ、大ず、ひよこまめ、とり肉 | 牛乳、とり肉、大ず、さば • | 牛乳、とり肉、ひよこまめ、とうふ、ツナ、大ず、いわし | 牛乳、赤魚、ぶた肉、あつあげ、大ず、みそ、たまご | 牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ、シューマイ、かまぼこ、大ず |
| き | 米、むぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ、ココナッツ、ドレッシング、さとう | 米、もちきび、里いも、あぶら、さとう、でんぷん、ドレッシング | パン、バニラアイス、マカロニ、さとう、ドレッシング、アーモンド | 米、むぎ、あぶら、小むぎこ、くろざとう | 米、むぎ、ごまあぶら、トック、ごま、かまぼこ、ドレッシング、さとう |
| みどり | にんにく、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、トマト、レーズン、きゃべつ、きゅうり、いよかん | しょうが、大根、にんじん、えだまめ、もやし、小まつな、えのきたけ、うめ、りんご | りんご、玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ、•パセリ、トマト、大根、きゅうり、コーン | にんじん、大根ば、大根、小まつな、もやし、•きゅうり、シークヮーサー | 白さい、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、キムチ、もやし、きゅうり、でこぽん |
| えいようか | C 623　P 24.5　F 17.9 | C 644　P 24.4　F 22.4 | C 573　P 24.3　F 19.4 | C 570　P 25.0　F 19.3 | C 623　P 23.9　F 18.4 |

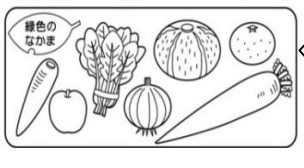
| | 26(月) | 27(火) | 28(水) |
|---|---|---|---|
| こんだて | チャーハン<br>大ずあまから<br>海そうともやしの中かあえ<br>いちご | きびごはん<br>さつまじる<br>さけチーズフライ<br>ゴマドレ和え<br>ミルメーク:いちご | ペンネミートソース<br>ほうれん草オムレツ<br>ふぁいばーサラダ<br>でこぽん<br>「ペンネ」は、「パスタ」の1つのしゅるい。「スパゲッティー」のかわりに「ペンネ」をつかったパスタりょうりです。 |
| あか | 牛乳、まぐろ、大ず、•海そう | 牛乳、とり肉、みそ、さけ、チーズ、大ず | 牛乳、牛肉、大ず、たまご、ひよこまめ、えんどうまめ |
| き | 米、げん米、ごまあぶら、アーモンド、あぶら、水あめ、さつまいも、さとう、ドレッシング | 米、もちきび、さつまいも、あぶら、ごま、さとう、ドレッシング、ミルメーク | マカロニ、あぶら、くろざとう、さつまいも、ドレッシング |
| みどり | 竹の子、にんじん、きくらげ、ザーサイ、•グリンピース、もやし、きゅうり、コーン、いちご | にんじん、長ねぎ、きゃべつ、ハンダマ、•コーン | 玉ねぎ、セロリ、ピーマン、トマト、大根、•かぼちゃ、ブロッコリー、でこぽん |
| えいようか | C 622　P 24.2　F 18.8 | C 671　P 24.3　F 19.6 | C 570　P 23.0　F 19.7 |




おもに「からだをつくるもと」になるしょくひん




おもに「エネルギーのもと」になるしょくひん




おもに「からだのちょうしをととのえる」しょくひん