

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
1 きん 金	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ひじきのかわりいために ふりかけ オレンジ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー かいそうサラダ りんご 【小652kcal：中・高795kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか あさり かいそうサラダ	コッペパン じゃがいも バター チョコクリーム	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり りんご	き せい び 日		♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
4 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	だいにいりじゃこごはん★ ぎゅうにゅう のっぺいじる ごもくきんびら さけのみそマヨネーズやき ポイルキャベツ パナナ 【小613kcal：中・高723kcal】	ぎゅうにゅう だいず さけ しらすばし あぶらあげ みそ チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さいとも こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	えだまめ にんじん だいこん パセリ ごぼう ピーマン たけのこ キャベツ バナナ	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト	アーモンド チョコレート ほしたべよ	せつ ぶん 節分 今年の節分は2月3日。 最近では、恵方巻が食べられ るようになりましたね。 恵方とは、その年の歳徳人 (お金や幸せの神様)がいる 方向だそう。 食べ方のルールは ①恵方を向いて食べる ②だまって食べる ③一気に食べる
5 か 火	ごはん みそしる なつとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり みかん ヤクルト	ひえごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに シルバーサラダ グレープフルーツ 【小633kcal：中・高750kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 とりにく ハム ちくわ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ こんにやく さいとも はるさめ しらたき さとう かたくりこ こめあぶら	はくさい にんじん たけのこ きぬさや きゅうり とうもろこし みかん グレープフルーツ	ごはん キムチじる さかなのみりんやき おほかあえ だいがくいも オレンジ	まがりせんべい クリームコロン	今年の恵方は“東北東”。 つめこみ過ぎないように、 おろち着いて食べましょう！
6 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに のりのつくだに マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる とりのくわやき ビーフインディアン フロッコリー ふりかけ みかん 【小616kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン みそ ピーン こめあぶら	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま ピーン こめあぶら	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが キャベツ たまねぎ フロッコリー みかん	ごはん みそしる マーボー豆腐 ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ つぼつけ りんご	サッポロポテト バーベQあじ チョコリエール	
7 もく 木	ごはん みそしる やきざかな おにしめ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき さつまいもてんぷら ポイルキャベツ たくあんづけ ようなし 【小667kcal：中・高802kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも さとう かたくりこ こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ だいこん ようなし	ごはん ごもくじる とんかつ アーモンドあえ ポイルキャベツ グレープフルーツ	ミニポテロング こえだ	
8 きん 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ ふりかけ りんご ヤクルト	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう いかなゲット いそあえ パイナップル 【高773kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた やきのり	ちゅうかめん ごま こめあぶら	しょうが にんじん ねぎ もやし しなちく ほうれんそう パイナップル	き せい び 日		8(金) 小・中入学説明会 小中学部は午前授業(11:30下校) で給食はありません。
12 か 火	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ハムとれんこんのサラダ ポークソテー・きのこソース りんご 【小636kcal：中・高766kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ふのり ぶたにく ハム みそ チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい マヨネーズ	ぶなしめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース れんこん レタス きぬさや りんご	あわごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ バナナ	あげいちばん ビスコ	や いた ぶた にく しゅるい 焼いた豚ロース肉に3種類の きのこのデミグラスソースを たっぷりかけました。
13 すい 水	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせい豆腐 むしシューマイ おひたし オレンジ 【小625kcal：中・高729kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とうふ むきえび たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう かたくりこ こめあぶら	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース はくさい オレンジ	とりそぼろごはん すましじる うのはなひじきコロッケ ごまあえ りんご	ベビースター チョコ	あまから にくだんご あさ 甘辛だれの肉団子で。朝から 食が進みます！ きょう げんき はやね はやお 今日も元気に早寝・早起き・ もりもり朝ごはん！
14 もく 木	ごはん みそしる いりたまご おひたし のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	わかなごはん ぎゅうにゅう みそしる サーモンマリネふう かぼちゃのふくめに パナナ 【小623kcal：中・高763kcal】	ぎゅうにゅう あじつきわかな あぶらあげ さけ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくりこ こむぎこ さとう こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん かぼちゃ パナナ	ごはん すましじる ぶたキムチ豆腐 マカロニサラダ みかん	げんじパイ ベジタベ	バレンタインデーにちなん だハート型のおやつです。
15 きん 金	ごはん みそしる とりだいこん かわりおひたし ふりかけ りんご ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー イタリアンオムレツ フロッコリーそえ みかん 【小615kcal：中・高787kcal】	ぎゅうにゅう とりにく トマトソースオムレツ スキムミルク	コッペパン じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース フロッコリー みかん	き せい び 日		とりにく うま味 がし みこ んだ だいこん びみ に 大根が美味！ 煮ものは火を とめて、温度が下がるときに あじ よ 味が良くしみこみます。 ～うらに続きます～

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。



手づくりみそ

みそをつくって
みませんか?

【材料】(できあがり6kg)
・大豆(乾) 1.3kg ・米こうじ 2.5kg ・塩 720g

【つくり方】
①大豆は洗って重量の3～4倍の水に12時間以上浸します。
②大豆が指で軽くつぶせるまで3～5時間ほどゆでます。
③米こうじをほくして塩と混ぜます。
④大豆をすりこぎなどでつぶして③と混ぜます。
⑤空気が入らないように容器に詰めます。
⑥ラップフィルムをして、重しをのせ冷暗所に約6か月置きます。



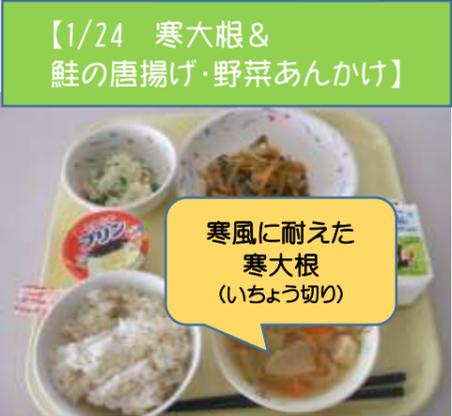


	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
18 げつ 月	とうじつきしゃ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのみそに ポテトサラダ ブロccoli グレープフルーツ 【小1648kcal：中・高758kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さばのみそ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく マッシュポテ マヨネーズ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし さやいんげん グレープフルーツ	チキンカレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ぼたぼたやき いちごポッキー	こうとうぶ ねんせい 高等部1年生のリクエスト メニューです。 たの お楽しみに！
19 か 火	ごはん みそしる いりとうふ ごまあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた めかぶのサラダ りんご 【小1636kcal：中・高781kcal】	ぎゅうにゅう こおりとうふ ぶたにく ハム めかぶわかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ しらたき かたくりこ さとう こめあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり りんご パイナップル	ごはん むらくもじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの ポイルキャベツ つぼつけ オレンジ	ポテコ ハーベスト	がつ しょうくひ 2月の食育の日メニュー 『メリハリのある味付けで あじつ うす味の準備を！』
20 すい 水	ごはん みそしる いりどり おかかあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ かふうたまごやき スパゲティ・ボンゴレ ふりかけ ポイルキャベツ オレンジ 【小1647kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり ベーコン チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま スパゲッティ こめあぶら バター	にんじん たまねぎ こまつな グリンピース ピーマン キャベツ オレンジ	あわごはん みそしる チキンなんばん ごもくきんびらりに ポイルキャベツ みかん	コアラのマーチ ぱりんこ	みやぎ 宮崎のソウルフード。 とり からあ あまず から 鶏の唐揚げに甘酢を絡め、 タルタルソースを添えます。
21 もく 木	ごはん みそしる さんまのかんろに ナムルふうびだし つぼつけ ようなし ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう みそしる わふうハンバーグ ひじきとジャガイモのあえもの ポイルキャベツ パナナ 【小1652kcal：中・高784kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ひじき みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい きび じゃがいも さとう パンこ マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ パセリ キャベツ パナナ	いちごにのたきこみごはん すましじる とうふコロッケ ごぼうサラダ レモン・チェリーぞえ	たべっこどうぶつ チーズおかき	いちご煮缶を使った、磯の 香り豊かな炊き込みご飯で す。
22 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに さつまあげとやさいのソテー あじつけのり シーティー ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・フィッシュ) ぎゅうにゅう ミネストローネ コールスロー パイナップル 【小1603kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう たら ベーコン ハム ひよこめ ドレッシング	しよくパン マカロニ こめあぶら ドレッシング	たまねぎ キャベツ トマト レタス にんじん きゅうり とうもろこし パイナップル いちごジャム	き 帰 せい 省 び 日		しろみぎかな サンドイッチに、白身魚の フライをサンド。ポリウム もあり、大人気です！
25 げつ 月	とうじつきしゃ 当日帰舎	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきのサラダ フルーツヨーグルト 【小1661kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とり くに ひじき ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パイナップル みかん バナナ	ごはん けんちんじる さけのあまみそやき さつまいものてんぷら ゆかりあえ グレープフルーツ	ソフトサラダ カントリーマアム	や 焼いた鮭に甘味噌をぬり、焼 き上げます。香ばし香りで、 食欲がわいてきますね。
26 か 火	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーふうみそ こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう かふうスープ とうふチャンプル やさいはるまき ポイルキャベツ バナナ 【小1668kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう むきえび とうふ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ピーフン ごま さとう こめあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たけのこ きくらげ こまつな たまねぎ もやし いら キャベツ パナナ	ごはん たまごだけとタラのクリームに ハンバーグやさいあんかけ ブロccoliーぞえ りんご	とんがりコーン ミニエンゼルパイ	けんこう じょうほう 【健康情報】 なっとう や 納豆&焼きのりで、悪玉コレ ステロールの低下や体外への 排出が期待されます。
27 すい 水	ごはん みそしる ほっけのしおやき かわりいそあえ ポイルかまぼこ パイナップル ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい パンサンサー のりのつくだに りんご 【小1615kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とり くに むきえび いか あぶらあげ ハム きんしたまご のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ かたくり こめあぶら ごまあぶら ドレッシング	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが きゅうり りんご	えびピラフ あさりのスープ ツナいりあつやきたまご ポイルキャベツ ぶどうゼリー	おととと トッポ	にんきふどう 人気不動のパンサンサー。 あま 甘めの錦糸卵とごまドレッ シングがよく合います。
28 もく 木	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの からしあえ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん シルバーサラダ フルーツミックスゼリー 【小1610kcal：中・高784kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とり くに ちくわ こんぶ やきとうふ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ しらたき さとう フルーツミックスゼリー マヨネーズ	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし みかん	ごはん みそしる ぎゅうにくとチンゲンサイの オスターソースいため スパゲティサラダ りんご	なんぶせんべい ヨーグルト	こんぶ 昆布だしでコトコト煮込んだ おでんに鶏そぼろのあんを かけています。

2月 食育だより

みなさんは、マナーを守って食事ができていますか？ 食事のマナーを考えることは、相手思いやることであり、楽しい食事につながります。はしや食器の持ち方、使い方、食事のマナーなどを見直してみましょう。

1月の献立 学校給食週間より



覚えておこう！ きれいなばし

相手に不快な思いをさせずにはしづかいのこころを、「きれいなばし」といいます。やらないように気をつけましょう。

- 迷いばし**: どれを食べるか迷って、料理の上ではしを動かすこと。
- 涙ばし**: はしの先から汁をばたばたと落とすこと。
- 寄せばし**: 食器をはしで手前に引き寄せること。
- 刺しばし**: 料理をはしで突き刺して食べること。
- 持ちばし**: はしを持ったまま、ほかの食器を持つこと。
- はし渡し**: はしをはしで、料理をやり取りすること。

©少年写真新聞社2019

保護者のみなさまへ
正しいはしの使い方をしているおとなが近くにいると、子どもは、自然とそのはしづかいを学んでいきます。家族で、はしの持ち方や使い方、きれいなばしなどについて話し合ってみませんか？