

給食献立表

令和3年 2月

石川県立盲学校

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
わかめしらすご飯 擬製豆腐 鉄人サラダ 豆乳みそ汁	ご飯 節分 魚の竜田揚げ(いわし) 春菊のお浸し すまし汁  きなこ福豆	ミルク食パン、ジャム ポテトグラタン ひじきとれんこんのサラダ 高野豆腐のコーンスープ	石川県  ご飯 能登牛カツ 付)ゆで野菜・グラッセ あいませ もずく入り粕汁	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとクルミのサラダ 豆腐のスープ デザート
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ご飯 鶏の白麴焼き 付)焼き蓮根・ゆで人参 切干大根の煮物 けんちん汁	ソースカツ丼  里芋サラダ なめこ汁 福井県	バターロール 鶏肉のメキシカンソースかけ 付)せんきゃべつ、ブロッコリー ひよこ豆のスープ フルーツヨーグルト	建国記念の日	焼きうどん 大豆とひじきのサラダ わかめスープ ガトーショコラ バレンタイン 
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
ご飯 ふくらぎの酢豚風 春雨の酢の物 青梗菜スープ	五目ご飯 魚の照り焼き (さば) 付)磯和え かみなり汁 いよかんゼリー	胚芽食パン、チョコクリーム クラムチャウダー 盛り合わせサラダ	ご飯 チキン南蛮 宮崎県 お浸し けんちん汁	カレーライス リクエスト 切干大根のかみかみサラダ 果物
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
ご飯 ふくさ焼き 付) いんげんのごま味噌和え 切干大根の煮物 すまし汁 (豆腐ときのこと)	天皇誕生日	ミルクロール タンドリーチキン 付)豆入りサラダ ジュリエヌ(細切り)スープ 豆乳デザート	ご飯 すき焼き風煮 白菜のナムル 根菜のかす汁	菜の花とあさりのパスタ ダブルいもサラダ 鶏挽肉とトマトのスープ デザート

*牛乳は毎日つきます。 *都合により献立を変更することがあります。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

今月の行事

節分

今年は、入。



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

姿勢よく食べよう

よい姿勢で食べると、食べている姿がきれいで、食べやすくなり、周りの人と楽しく会食できます。



① いすに深くすわる



② にぎりこぶし1つ分あげる

③ 背筋をピンとのばす

④ 足をしっかり床につける

