



2月給食たより



2023. 2月 輪島中学校

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

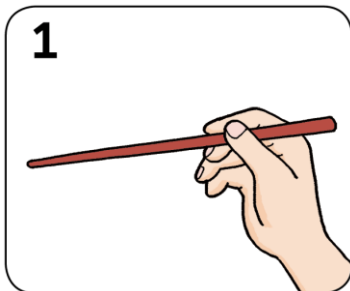


やってみよう!

基本のはしの持ち方

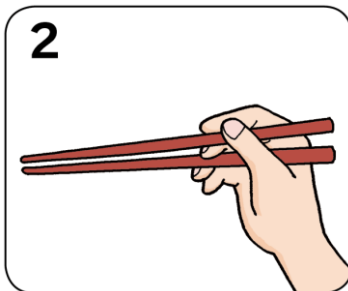


1



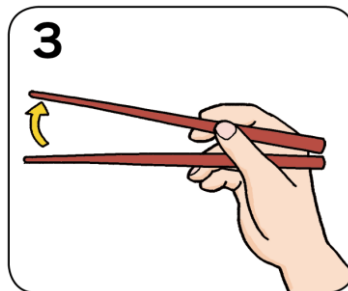
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

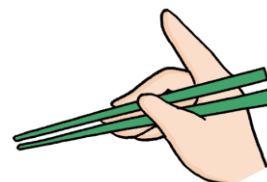
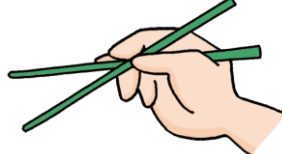
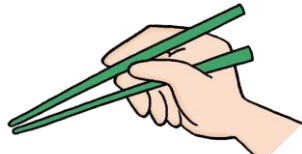
3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしてしまっている人は、見直してみましょう。



ふぐの日



2月9日は、「ふぐの日」です。輪島市内の学校で「ふぐ給食」を行います。輪島でとれたふぐを「輪島ふぐのクリーム煮」にします。ふぐは、低脂肪、低カロリー、高たんぱく質な魚です。また、ふぐのたんぱく質には、コラーゲンが豊富に含まれています。

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。

3日（金）は、節分給食です。



予定献立表

令和 5年2月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
2	1	水	ごはん,牛乳,さばのみそ煮 おひたし,みそ汁	牛乳,さば, みそ,	米,さといも ごま油,ごま	ほうれんそう,もやし, にんじん,はくさい ねぎ,こまつな	741	32.0	23.4	3.5
	2	木	ミルクロール,牛乳,ミートスパゲッティ コールスローサラダ,	牛乳,牛ひき肉, 豚ひき肉,ハム,	パン,砂糖,油, スパゲッティ,	にんじん,きゅうり, キャベツ,しめじ, たまねぎ,ピーマン	809	32.6	29.2	3.2
	3	金	「節分献立」 ちらしずし,牛乳,すまし汁, 鶏肉のてりやき,節分豆	牛乳,油揚げ,豆腐 たまご,鶏肉, 節分豆	米,砂糖 てまりふ,	にんじん,れんこん, むき枝豆,しいたけ, えんきだけ,こまつな	760	30.5	23.4	3.8
	6	月	ごはん,牛乳,キャベツのごま酢和え, おでん,ふりかけ	牛乳,油揚げ,ちくわ かまぼこ,厚揚げ, さつま揚げ,	米,さといも, 砂糖,ごま, 油,こんにやく	キャベツ,もやし, にんじん,たけのこ, だいこん,しいたけ	808	30.1	22.1	4.1
	7	火	ごはん,牛乳,とりやさい, ほろほろ和え,くだもの	牛乳,鶏肉,豆腐, ちくわ,たまご, みそ,	米,こんにやく 砂糖,油	にんじん,ねぎ,もやし にんにく,はくさい, えのきだけ,キャベツ, ほうれんそう	714	28.7	15.1	3.2
	8	水	ごはん,牛乳,ぎょうぎ,チャプチェ わかめスープ	牛乳,牛肉,豆腐 わかめ,ベーコン, ぎょうぎ	米,油,ごま こんにやく,	にんじん,しょうが, にんにく,たけのこ, こまつな,はくさい,	722	24.1	21.5	3.6
	9	木	「輪島ふぐの日献立」 キャロットパン,牛乳,ひじきサラダ, 輪島ふぐのクリーム煮,	牛乳,ふぐ,ベーコン ひじき,ハム,	パン,油, じゃがいも,	たまねぎ,にんじん, はくさい,キャベツ グリーンピース,	715	33.8	26.0	4.6
	10	金	カレーライス,牛乳,ブロッコリーサラダ, 豆乳のブラマンジェ	牛乳,豚肉, 豆乳	米,麦,油 じゃがいも,	にんにく,たまねぎ, ブロッコリー,コーン にんじん,キャベツ,	895	27.4	29.0	3.3
	13	月	キムタクごはん,牛乳, ワントンスープ,フルーツポンチ	牛乳, 豚肉,	米,麦,油 砂糖,ごま油, ワントン	たくあん,はくさい, たまねぎ,えのきだけ, キャベツ,にんじん, ほうれんそう,もも, みかん,パイナップル	827	25.5	19.2	2.8
	14	火	ごはん,牛乳,かぼちゃのひき肉フライ, おかかあえ,みそ汁	牛乳,豆腐,油揚げ みそ,かつおぶし かまぼこ,チーズ	米,油,砂糖	かぼちゃ,はくさい, ほうれんそう,もやし, えのきだけ,こまつな	753	23.6	21.6	3.0
	15	水	ごはん,牛乳,大豆と小魚の揚げ煮, 卵とじ,	牛乳,たまご,鶏肉 小魚,高野豆腐, 大豆	米,砂糖,油, さつまいも, じゃがいも	しいたけ,たまねぎ, いんげん,にんじん,	815	34.3	21.2	2.1
	16	木	胚芽食パン,牛乳,マカロニグラタン ブロッコリー,千切りスープ チョコクリーム	牛乳,鶏肉, ベーコン,チーズ, チョコクリーム	パン,マカロニ 米粉,じゃがいも バター	たまねぎ,にんじん, えのきだけ,しめじ, コーン	721	32.3	31.4	4.2
	17	金	ぶたどん,牛乳,のっぺい汁 あっさりづけ,	牛乳,豚肉,油揚げ 豆腐,昆布,	米,麦,さといも 砂糖,こんにやく,	たまねぎ,にんじん, ねぎ,だいこん, キャベツ,きゅうり	811	31.5	24.7	3.4
	20	月	ごはん,牛乳,すきやき風煮 チーズ納豆,	牛乳,豆腐,豚肉 大豆,チーズ	米,砂糖,くるまふ こんにやく	はくさい,ねぎ,ごぼう えのきだけ,しいたけ, こまつな,	760	31.3	19.2	3.3
	21	火	ごはん,牛乳,かれの竜田揚げ きんぴらごぼう,なめこ汁	牛乳,かれい,豆腐 みそ,さつま揚げ	米,油, こんにやく	ごぼう,れんこん, なめこ,ほうれんそう,	755	33.8	19.7	2.3
	22	水	ゆかりごはん,牛乳,ふくめに, ツナと切干大根の和え物	牛乳,鶏肉,ちくわ うずらのたまご, シーチキン	米,こんにやく じゃがいも,	れんこん,にんじん, たけのこ,いんげん きゅうり,切干大根	750	26.7	14.1	2.0
	24	金	チキンカレー,牛乳,大根サラダ, くだもの	牛乳,鶏肉,ハム,	米,麦,油 じゃがいも,	にんじん,たまねぎ, だいこん,きゅうり, デコポン	758	25.6	19.6	3.5
	27	月	ごはん,牛乳,かみかみサラダ たまごやき,ぶたキムチ	牛乳,さきいか, たまご,豚肉, みそ,豆腐	米,すりごま, こんにやく,	ごぼう,にんじん, きゅうり,キャベツ, はくさい,もやし, えのきだけ	817	32.5	26.7	3.1
	28	火	ごはん,牛乳,鶏のからあげ スパゲッティサラダ,みそ汁,	牛乳,鶏肉,ハム, 油揚げ,みそ,	米,油,米粉 スパゲッティ, じゃがいも	しょうが,にんじん, きゅうり,ねぎ, コーン	839	33.5	24.7	3.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。