

# 給食だより 2月

三寒四温という言葉を知っていますか？ 三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節もしっかり体調管理を行い、春を待ちましょう。

## はしを使って美しく食べよう

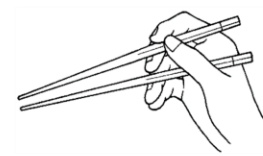


茶わんの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせませす。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

学校のHPに給食の献立表や給食献立の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

## 節分

2月3日の給食には、節分の行事食として節分ミックスを提供します。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、糺の枝に焼きたいわしの頭をさした「やいしがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



給食予定献立表							
令和4年2月 徳島県立川島中学校							
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価		
		赤 血 や肉 や骨 になるもの	緑 体 の調子を 整えるもの	黄 働 力 や熱に なるもの			
1 火		生徒 臨 休					
2 水	ごはん 牛乳 筑前煮	牛乳 豆腐 みそ	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	848	
		鶏肉 かつお節	ほうれん草 はくさい だいこん	こんにやく 砂糖	たんぱく質 (g)	33.8	
		ふしめん汁	ちくわ わかめ	片栗粉 ふしめん	脂質 (g)	23.4	
3 木	ごはん 牛乳 いわしフライ	牛乳	キャベツ ビーマン かぼちゃ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	798	
		いわしフライ 鶏ひき肉	グリーンピース	片栗粉 節分ミックス	たんぱく質 (g)	25.6	
		節分ミックス	ウインナー	砂糖	脂質 (g)	21.0	
4 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き	牛乳 みそ	しょうが たまねぎ ビーマン	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	824	
		ブロックリーのおかあえ	ブロックリー にんじん だいこん	砂糖 ごま	たんぱく質 (g)	30.7	
		フルーツ盛り合わせ	かつお節		脂質 (g)	23.2	
7 月	ごはん 牛乳 酢豚	牛乳 菱わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	903	
		しゅうまい キャベツのピリ辛炒め	ビーマン とうもろこし	押麦 片栗粉 砂糖	たんぱく質 (g)	34.0	
		菱わかめサラダ 青じそドレッシング	しゅうまい	きゅうり キャベツ	脂質 (g)	25.8	
8 火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き	牛乳 油揚げ	にんにく しょうが にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	801	
		にんじんしりしり 小松菜と油揚げのおひたし	鶏肉 たまご	小松菜 えのきたけ 三つ葉	砂糖 片栗粉	たんぱく質 (g)	35.6
		かき玉汁	ツナ わかめ	もやし	脂質 (g)	29.0	
9 水	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮	牛乳 みそ	しょうが れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	878	
		さんまのみぞれ煮	豚肉 さんまのみぞれ煮	こんにやく 砂糖	たんぱく質 (g)	38.1	
		いよかん	厚揚げ ウインナー	いよかん	脂質 (g)	28.4	
10 木	ごはん 牛乳 キーマカレー	牛乳 大豆	たまねぎ にんじん にんにく	ナン 油	エネルギー (kcal)	871	
		ごぼうサラダ 和風ドレッシング	豚ひき肉	かりんとう ごぼう きゅうり	たんぱく質 (g)	30.1	
		パウンドケーキ	豚ひき肉	かりんとう	脂質 (g)	38.5	
発 芽 玄 米	ごはん 牛乳 タンドリーチキ	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	918	
14 月	ごはん 牛乳 ジャーマンポテト	鶏肉 ツナ	パセリ キャベツ	じゃがいも 砂糖	たんぱく質 (g)	34.2	
		ガトーショコラ	ヨーグルト	発芽玄米 ガトーショコラ	脂質 (g)	28.0	
15 火	ごはん 牛乳 野菜と卵の炒め煮	牛乳 たまご エビフライ	キャベツ えだまめ れんこん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	844	
		エビフライ ふかししいも	鶏肉 ブルーヨーグルト	薄力粉 片栗粉	たんぱく質 (g)	32	
		ブルーヨーグルト	ベーコン	さつまいも	脂質 (g)	23.9	
16 水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き	牛乳 豆腐 芽株佃煮	キャベツ 梅 切り干し大根	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	766	
		キャベツの梅肉あえ 切り干し大根の煮物	鮭 鶏肉	干しいたけ にんじん さやいんげん	砂糖	たんぱく質 (g)	35.7
		芽株佃煮 けんちん汁	油揚げ 手巻きのり	大根 にんじん ごぼう ねぎ	脂質 (g)	21.3	
17 木	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮	牛乳 チーズ のりの佃煮	れんこん にんじん ごぼう	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	911	
		五目厚焼き卵	豚肉 小豆	こんにやく 砂糖 ごま油	たんぱく質 (g)	32.1	
		白玉小豆	五目厚焼き卵	白玉団子	脂質 (g)	22.8	
18 金	ごはん 牛乳 徳島県産スズキフライ	牛乳 大豆 油揚げ わかめ	アスパラガス にんにく れんこん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	825	
		アスパラとベーコンのソテー	徳島県産スズキフライ	ごぼう にんじん 大根	砂糖	たんぱく質 (g)	31.0
		みそ汁	ベーコン こんぶ みそ		脂質 (g)	22.9	
21 月	ごはん 牛乳 チャブチェ	牛乳 さつま揚げ	しょうが にんにく たまねぎ もやし ビーマン	精白米 強化米	エネルギー (kcal)	847	
		焼き餃子 れんこんのきんぴら	牛肉 キャンディチーズ	砂糖 マロニー ごま油	たんぱく質 (g)	29.6	
		キャンディチーズ(2個)	焼き餃子	キムチ れんこん さやいんげん	ごま	脂質 (g)	26.5
セ ル フ	卵焼きシート トマトケケチャップ	牛乳	とうもろこし マッシュルーム	精白米 強化米 砂糖	エネルギー (kcal)	899	
22 火	オムライス (チキンライス)	牛乳 国産野菜グラタン	ブロックリー にんじん きゅうり	国産野菜グラタン	たんぱく質 (g)	25.8	
		蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	ささみ	中華ドレッシング ごま	脂質 (g)	36.2	
24 木	ごはん 牛乳 唐揚げ	牛乳 わかめ	しょうが さやいんげん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	894	
		すだち酢あえ	鶏肉	ヤングコーン キャベツ きゅうり	片栗粉 砂糖	たんぱく質 (g)	32.8
		スパゲティナポリタン	ベーコン	すだち酢 チンゲンサイ エリンギ	脂質 (g)	34.0	
25 金	なご 牛乳 小松菜とコーンのソテー	牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	米粉入りコッペパン 油	エネルギー (kcal)	834	
		コンソメスープ	豚ひき肉	バター スパゲティ	たんぱく質 (g)	30.2	
		牛入り野菜炒め	牛乳 小籠包	しょうが	脂質 (g)	27.9	
28 月	麦ごはん 牛乳 小籠包	牛肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ	精白米 強化米 油	エネルギー (kcal)	883	
		焼きプリン	もやし ビーマン にんにく りんご	砂糖 ごま ごま油 押麦	たんぱく質 (g)	30.8	
			みそ	大根 小松菜 梅 しょうが	脂質 (g)	28.3	

\* 新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業として、16日に「手巻きのり」、17日に「のりの佃煮」、18日に「徳島県産スズキのフライ」、24日に「徳島県産わかめをつかった「すだち酢あえ」を実験します。  
\* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。