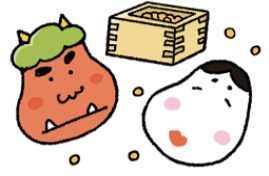




2かっ こんだてひょう



しろぬぎ になっている食材は横浜市でとれたものです。
横浜市学校給食センター No. 442

(れいわ2ねん)

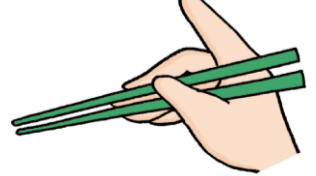
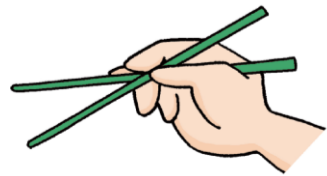
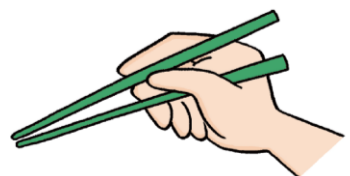
日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
3	月	牛乳	ごはん まいたけのはちはいじる いわしのうめに バラやき せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ、いわし ぶたにく、だいず	にんじん、まいたけ うめ、たまねぎ たまねぎ、ピーマン	ごはん、でんぶん あぶら、ピーナッツ	732		・2/3は節分です。節分には豆まきをしたり“いわしの頭”や“ひいらぎの葉”を玄関(げんかん)にかざったりします。これは、オニ(邪気:じゃき)をはらい、1年間の無病息災(むびょうそくさい)を願うという意味があります。
4	火	牛乳	ごはん はくさいのみそしる くらいしぎゅうコロッケ きゅうりのうめあえ せつぶんまめ(中学校のみ)	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ ぎゅうにく、とりにく だいず(中)	はくさい、にんじん しめじ、きゅうり きりぼしだいこん うめ	ごはん、あぶら パンこ、じゃがいも ドレッシング アーモンド(中)	654	854	・「倉石牛」は青森県五戸町のブランド牛で、平成20年度に日本に輝いた黒毛和牛です。 今日のコロッケは、その倉石牛がはいったコロッケです。
5	水	牛乳	むぎごはん ポークカレー あんじんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイナップル、みかん レモン	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレールー あんじんとうふ あぶら	729	888	★スプーンが付きます ・せんべい汁は、青森県南部地方発祥の郷土料理です。せんべい汁には、せんべいの他に焼き豆腐や野菜などの具がたくさんはっています。汁物を見たくさんにすると、野菜のかさがへり、手軽にとることができます。
6	木	牛乳	ごはん せんべい汁 きのこのだしに やさいのみそに	ぎゅうにゅう とりにく、やきとうふ あぶらあげ、みそ こうやとうふ	にんじん、ごぼう、しょうが はくさい、まいたけ ながねぎ、しめじ、いんげん たけのこ、こんにゃく	ごはん、あぶら さとう、せんべい	612	729	・世界の中でも日本のように海藻(かいそう)を食べている国は、ほとんどありません。ちなみに青森県の亀ヶ岡遺跡(かめがおかいせき)では、縄文土器(じょうもんどき)の中からワカメのような海藻が発見されています。
7	金	牛乳	ごはん わかめのしおちゅうかスープ ぶたキムチ なのはなのからしあえ カットオレンジ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく	だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ はくさい、だいずもやし つぼけ、なのはな、オレンジ	ごはん、あぶら さとう、ごま	583	702	
10	月	牛乳	わかめ だいこんのみそしる とうふハンバーグ とりにくとやさいのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、とうふ みそ、とりにく	だいこん、にんじん しょうが、たまねぎ しいたけ、ピーマン	ごはん、あぶら でんぶん	631	736	
12	水	ジュア	ごはん アーサじる にくじゃが てっこつサラダ	ジュア あおさ、みそ、チーズ ぶたにく、ひじき だいず、ちりめん	えのきだけ、にんじん たまねぎ、こんにゃく グリーンピース、パプリカ こまつな	ごはん、いたふ じゃがいも、さとう あぶら、ごまあぶら	584	719	・水が冷たい季節ですが、手洗いはしっかりできていますか?指先を水でぬらしたりするだけでは、手のよごれは落ちません。石けんをしっかりとあわだてて、手のひらや手のこう、指の間などをていねいに洗うようにしましょう。
13	木	牛乳	ごはん すいとん さんまオレンジに ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、さんま ひじき、だいず ちくわ、あぶらあげ	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、オレンジ こんにゃく	ごはん、あぶら すいとん、さとう	672	788	
14	金	牛乳	やさいスープ ポークウインナー マカロニサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ウインナー	ゆきになんじん キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、きゅうり	パン、マヨネーズ マカロニ チョコプリン	607	803	・今日はバレンタインです。デザートにチョコ風味のプリンをつけました。パンにおかずをはさんで食べましょう。 ◎おぼん回収日です◎ ★ポークウインナーは小学校1~3年生に1本、その他は2本付きます
17	月	牛乳	ごはん こもくちゅうかスープ ねぎたまやき ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ、たまご ぶたにく	にんじん、きくらげ だいずもやし、しょうが チンゲンサイ、はねぎ キャベツ、ピーマン、にんにく	ごはん、あぶら	608	706	元気にあいさつしよう! いやはや!
18	火	牛乳	むぎごはん チキンカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン カリフラワー	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも ドレッシング	680	831	★スプーンが付きます
19	水	牛乳	ごはん キャベツのみそしる ぶたにくのしょうがやき こんにゃくのとき	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく、かつおぶし	にんじん、えのきだけ キャベツ、しょうが ごぼう、れんこん いんげん	ごはん、あぶら さとう	632	735	・よくかんで食事をするとあごがじょうぶに成長します。歯ならびなどもよくなるので、はっきりした聞こえやすい言葉を話せるようになります。ふだんから野菜や乾物(かんぶつ)などを食べるようにすると自然に「かむ回数」をふやすことができます。
20	木	牛乳	ごはん こまつなのみそしる さばみそに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、とりにく あぶらあげ	こまつな、にんじん だいこん、しょうが グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、でんぶん	630	775	
21	金	牛乳	バック ちゅうかめん しょうゆラーメン みぞまんじゅう はくさいのりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ あぶらあげ のり、なると	にんじん、もやし メンマ、ながねぎ はくさい、ほうれんそう	ちゅうかめん まんじゅうのかわ	613	735	・今日は、中学校3年生のみなさんからリクエストが多かった醤油ラーメンです。汁はいつもより濃いめに味付けしているので、具はしっかり食べて、汁は飲み干さないようにしましょう。 ★味噌まんじゅうは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
25	火	牛乳	ごはん なめこじる チキンステーキ さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく	なめこ、だいこん ながねぎ、にんじん しめじ、たけのこ わらび、ふき、しょうが	ごはん、あぶら さとう、でんぶん	610	717	・大根は、春大根、夏大根、冬大根に分けられ、今の季節の冬大根は水気がたっぷり甘くておいしい大根です。 給食では、なめこ汁に大根をおろして入れています。
26	水	牛乳	ごはん モロヘイヤスープ とりのからあげ キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぎょにくすりみ	にんじん、えのきだけ モロヘイヤ、きゅうり キャベツ、だいこん	ごはん、あぶら	607	766	★唐揚げは小学校2個、中学校は3個付きます
27	木	牛乳	ごはん さといもじる ほっけしおやき ふきとがんものにも	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ みそ、ほっけ がんもどき	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ ふき、こんにゃく	ごはん、あぶら さといも、さとう	640	754	・青森県はごぼうの生産量が日本一です。 給食でもよく炒め物や汁物にごぼうが使われています。
28	金	牛乳	スライスパン クリームシチュー ナストマトグラタン もやしのレモンあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト グリーンピース、ナス もやし、きゅうり、コーン	パン、じゃがいも シチュールー さとう、ジャム	688	908	・今日はスライスパンがつきます。いちごジャムをぬって食べたり、パンをちぎって、シチューにつけて食べてみてください。 ★スプーンが付きます

※事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

おはしの持ち方

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いる人は、見直してみましょう。



～今月のリクエスト献立～
献立名が「**本字**」になっている
ものが今月のリクエスト献立です。
全部で**14品目**あります。
※一度出た献立は通常献立として記載しています