



# 2かっ こんだてひょう



しるぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 453

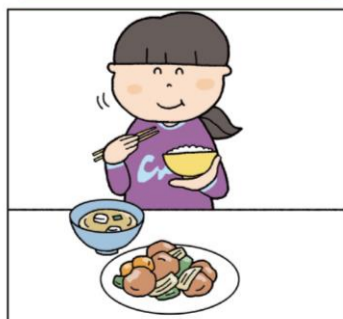
(れいわ3ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
1	月	ごはん	キャベツのみそしる てまきわふうたまごやき ちくせんに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たまご、とりにく ちくわ	にんじん、えのきだけ キャベツ、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにゃく、グリーンピース	ごはん、あぶら さとう	592	707	
2	火	ごはん	はちはいじる いわしのしょうがに やさしいため せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ いわし、ぶたにく だいず	しいたけ、しょうが たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン	ごはん、あぶら こくとう	636	748	・今日は節分です。節分には豆まきをして、年の数、もしくは年の数に1つたして食べる風習もあります。
3	水	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ	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 きゅうり、ブロッコリー アスパラ	ごはん、おおむぎ じゃがいも、カレールー ドレッシング、あぶら	685	839	・カレーは、かみごたえがある食材が入っていないため、早食いになりがちです。よくかむことを意識して食べましょう。 ★スプーンが付きます
4	木	ごはん	こまつなのみそしる かいせんおこのみやき はるさめいため	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぎょにくすりみ とりにく、たこ	こまつな、にんじん キャベツ、ねぎ たけのこ、ピーマン しょうが	ごはん、こまあぶら はるさめ、さとう こむぎこ	598	717	
5	金	わかめ ごはん	そうへいじる ぶたにくのしょうがやき ながいものうめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく あぶらあげ、みそ ツナ	だいこん、にんじん ごぼう、れんこん、うめ たけのこ、にんにく ながねぎ、きゅうり	ごはん、さといも ながいも、ドレッシング ごま	679	785	・今日は中学校3年生の「セレクト給食」の日です。今年度はバイキング給食ができなかったため、代わりにセレクト給食にしました。中学校を卒業する前に学級のみんなどの良い思い出にしてください。
8	月	ハッパ うどん	にくうどん かぼちゃのてんぷら ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると あぶらあげ、かつおぶし	にんじん、ながねぎ しいたけ、かぼちゃ もやし、ほうれんそう	うどん、あぶら てんぷらのころも	599	703	
9	火	ごはん	しじみじる たけのこのだに さんさいたっぷり	ぎゅうにゅう しじみ、とりにく あぶらあげ、みそ	ねぎ、たけのこ にんじん、しめじ わらび、ふき しょうが	ごはん、でんぷん じゃがいも、さとう あぶら	601	712	・しじみやあさりなどの貝類には、うまみ成分の「コハク酸」というものが含まれています。今日の給食では、みそ汁にしじみとじゃがいもとねぎが入っています。
10	水	ごはん	チンゲンサイスープ みそだれにくだんご きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく ぶたにく	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが たまねぎ、きゅうり きりぼしだいこん、うめ	ごはん ドレッシング	627	732	★みそだれ肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
12	金	ゆきこ ごはん	コンソメスープ さけのムニエル ツナとブロッコリーのサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン、さけ ツナ	ゆきこにんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、エリンギ パセリ、ブロッコリー	パン、マヨネーズ チョコプリン	616	769	・2/14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◎
15	月	シヨア ごはん	いかだんこのスープ ブルコギ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう いかだんご、ぎゅうにく とりにく	チンゲンサイ、にんじん たけのこ、ながねぎ、もやし しいたけ、ニラ、しめじ たまねぎ、にんにく、きゅうり	ごはん、こま こまあぶら ドレッシング	652	786	元気にあいさつしよう！
16	火	ごはん	だいこんのみそしる さばみそに きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、とりにく	だいこん、にんじん きりぼしだいこん こんにゃく、しいたけ	ごはん、あぶら さとう	625	769	・大根は根の白い部分だけでなく、葉っぱにも栄養がたくさんあります。根には含まれない栄養も含まれるので、おうちでも捨てずに食べましょう。
17	水	むぎごはん	ハヤシライス アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ エリンギ、グリーンピース アロエ、みかん、パイン レモン	ごはん、おおむぎ バター、なまクリーム じゃがいも ナタデココ	763	939	★スプーンが付きます
18	木	ごはん	とんじる たらのてりやき こんさいのとき	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ やきとうふ、たら かつおぶし	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、いんげん こんにゃく、ながねぎ しょうが、れんこん	ごはん、あぶら さとう	596	709	・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。
19	金	ごはん	つぼじる とりもみそやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、ひじき だいず、ちくわ みそ	まいたけ、こんにゃく にんじん、ごぼう	ごはん、さつまいも ふ、すいとん あぶら、さとう	641	757	・毎月19日は、「食育の日」です。今月は横浜町の郷土料理である「つぼ汁」にしました。横浜町で昔から食べられているものについて考えてみましょう。
22	月	ごはん	はくさいのみそしる てりやきハンバーグ なまあげのマーボーいため	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、ぶたにく だいず、なまあげ	はくさい、にんじん、ねぎ しめじ、しょうが、れんこん にんにく、たまねぎ たけのこ、しいたけ	ごはん、あぶら でんぷん	666	792	
24	水	ごはん	アサジロ チキンみそカツ キャベツとツナのあえもの	ぎゅうにゅう あおさ、みそ とりにく、ツナ	えのきだけ、キャベツ きゅうり、たまねぎ	ごはん、いた あぶら、パンこ	617	712	・冬にとれる「冬キャベツ」は春にとれるキャベツに比べて葉があつく、巻きがかためて平たい形が特徴です。冬キャベツは甘みがあるので味わって食べてみてください。
25	木	ごはん	しらたまじる あかうおのさいきょうやき ふきとさつまあげのあぶらいため カットパイン	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ あかうお、みそ さつまあげ	だいこん、にんじん ごぼう、ながねぎ こんにゃく パイン	ごはん、あぶら さとう、しらたまもち	622	728	・果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維など体に必要な栄養がたくさん入っています。おうちでもおやつにお菓子ばかりではなく、果物も食べるようにしましょう。
26	金	スライスパン	シーフードシチュー ナストマトグラタン もやしのレモンあえ りんごジャム	ぎゅうにゅう ほたて、いか ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ パセリ、ナス、トマト きゅうり、もやし コーン、レモン、りんご	パン、じゃがいも シチュールー さとう、ジャム なまクリーム	726	981	・シーフードシチューに入っている「ほたて」は青森県産のもので国の取組によって無償提供されたものです。 ★スプーンが付きます

## どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見比べると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあわられたものです。マナーを守って食事をしましょう！

### マナーのよい食べ方



### マナーの悪い食べ方



※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。

～今月のリクエスト献立～  
献立名が「太字」になっているものが今月のリクエスト献立です。  
全部で9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