



きゅうしょくこんだてひょう



給食目標：感謝して食べよう

山県市立
伊自良南小学校

月	火	水	木	金
 1日350gの野菜を食べよう!	1 ブロッコリーのサラダ だいのつつみあげ こがたパン スパゲッティホリタン 	2 やきシューマイ ビビンバどん ちゅうかふう コーンスープ 	3 せつぶん こんだて 節分献立 あおなのあえもの いわしのかばやき だいずごはん だいこんじる 	4 かおりあえ にくじゃが わかめごはん すましじる
	7 きりぼしだいこんのあえもの メンチカツ 1しろうどん カレーうどん 	8 は い いい歯の日 ゆかりあえ やきししゃも ごもくごはん はくさいのみそしる 	9 ほうれんそうのおひたし とりにくのレモンソースかけ むぎごはん みそけんちんじる 	10 もやしサラダ さけのマヨネーズやき こめこしよくパン いちごジャム ミネストローネ
	14 れんこんサラダ いちごヨーグルト カレーライス ふくじんづけ 	15 コールスローサラダ てりやきチキン くらパン クリームシチュー 	16 さんしょくあえ ちくわのいそべあげ むぎごはん とんじる 	17 ほうれんそうのソテー ベイクドポテト ソフトめん ミートソース
	18 しょくいく ひ 食育の日 にびたし つくねのみそかけ むぎごはん ひこずり 	21 パンサンスー やきぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐 		
	22 せいかつしゅうかんびとくぼう こんだて 生活習慣病予防献立 つきだいこんのいために さばのみそに むぎごはん いとかまぼこの すましじる 	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24 ふくめに りんご あげパン しょうゆラーメン 	25 いそかあえ ぶたにくのあんからめ むぎごはん たまねぎのしろみそしる
28 もやしのナムル ぶたキムチどん ちゅうかスープ 	※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※食材の関係で変更する場合があります。			

今月の行事

2月 3日

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、災いや病氣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、邪気を追い払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？

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よう。

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。

マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

刺しばし、寄せばし、迷いばし、ねぶりばし、運びばし、持ちばし、探りばし、はし渡し

はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。

④ 左手を外してから、料理をいただきます。