

# 給食だより 2月号

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く、その後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

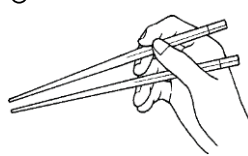


茶わんの正しい持ち方



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、<sup>ひらひら</sup> 柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがり」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 徳島県立城ノ内中等教育学校						
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 く 力 や 熱 に なる もの		
1	火ご は ん 牛乳	さわらのねぎソースかけ	牛乳	長ねぎ キャベツ ゆかり レモン汁	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 814
		キャベツのゆかりあえ さつまいもの甘煮	さわら	切り干し大根 きゅうり にんじん	薄力粉 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 32.1
		切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	ロースハム		さつまいも ナムルドレッシング	脂質(g) 21.9
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
		ほうれん草の土佐あえ 揚げ出し豆腐	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	干しいたけ ねぎ	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
		キャベツとウインナーのカレーソーテー かぼちゃのそぼろあんかけ	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
		ブロッコリーのおかあえ ふろふき大根	豚肉	ブロッコリー 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	いちご りんご オレンジ		脂質(g) 23.2
7	月 麦 ご は ん 牛乳	酢豚	牛乳 荳わかめ	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	豚肉 ロースハム	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
		荳わかめサラダ 青じそドレッシング	しゅうまい	きゅうり キャベツ	青じそドレッシング ごま油	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 ウインナーとキャベツのスープ煮	豚肉 さんまのみぞれ煮	さやいんげん キャベツ ブロッコリー	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 ナ	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	牛ひき肉	すりおろしりんご ごぼう きゅうり	カレールウ 和風ドレッシング	たんぱく質(g) 30.1
		パウンドケーキ	豚ひき肉	とうもろこし	パウンドケーキ	脂質(g) 38.5
14	月 芽 玄 米	タンダーチキン	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
		ジャーマンポテト キャベツとツナのソテー	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 ふかしもち	鶏肉 ブルーンヨーグルト	にんじん たまねぎ	薄力粉 片栗粉	たんぱく質(g) 32
		ブルーンヨーグルト	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 かぼちゃのチーズ焼き	豚肉 小豆	えだまめ かぼちゃ パセリ	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 ウスターソース	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 五目豆	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	チャプチェ	牛乳 さつまいも	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	にんじん たまねぎ 干しいたけ	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
22	火 オム ラ イ ス	卵焼きシート トマトケチャップ	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
		国産野菜グラタン ブロッコリーのごまあえ	卵焼きシート	ブロッコリー にんじん きゅうり	国産野菜グラタン	たんぱく質(g) 25.8
		(チキンライス)	蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	ささみ	キャベツ	中華ドレッシング ごま
24	木ご は ん 牛乳	唐揚げ キャベツのカレーソーテー	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
		いんげんソテー チンゲンサイとエリンギのオイスターソース炒め	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
		すだち酢あえ	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 粉 入 り	スパゲティナポリタン	牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	米粉入りコッパパン 油	エネルギー(kcal) 834
		小松菜とコーンのソテー	きなこ ベーコン	グリーンピース にんにく こまつな ビーマン	バター スパゲティ	たんぱく質(g) 30.2
		コンソメスープ	豚ひき肉	とうもろこし キャベツ パセリ しょうが		脂質(g) 27.9
28	月 麦 ご は ん 牛乳	牛肉入り野菜炒め	牛乳 小籠包	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
		小籠包 大根の梅おかあえ	牛肉 かつお節	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
		焼きプリン	みそ	大根 小松菜 梅 しょうが	焼きプリン 片栗粉	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」を実施します。  
\* 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。