

きゅうしよたより



平成31年 1月31日
港区立 青南小学校
校長 関 幸治
栄養士 大塚 優子

1年の中で、1番寒い時季がやってきました。インフルエンザも流行しているようです。手洗い、うがいを怠れず、よく食べ、よく寝、よく遊んで、病気に負けず元気に過ごしましょう。

正しい
はしづかいを
知ろう



気がつけよう！こんな使い方はしていませんか？

× 洗いざし



食卓にはしを食器の上に置いて置くこと

× 違いれ



どれを食べようか迷いはしを料理の上で動かすこと

× そろえ



パラパラにたはしを皿の上でトにそろえること

× 寄せばし



はしで器を引寄せること

× つきたて



はしをごはんの上に乗せて立てるのは仏様へのお供えの時です

× さしばし



料理をはしでくしげしすること



こんげつのこんだてしょうかい

1回 せつぶんメニュー

- いわしのかばやきどん
- ごもくまめ
- 豆腐となめこのみそ汁



おには においの つよい
いわし、まめが 苦手です。
のこす 食べ におい
おいはらいましょう

6日 のりんご

6日のくじものりんごは、青森県の特産品です。つがる産物産物組合の方が

青森産のおいしいりんごを港区の子どもたちに味わってもらい、寒い冬を元気に過ごしてほしいとの思いをこめて、港区の小中学校にプレゼントしたものです。感謝の気持ちを込めて、食べてみましょう。

7日 初年メニュー

初年... 2月の初めの日のこと (今年は2月22日)

作物がよく実るように、また、害虫が上手にいくように願うお祭りの日です。この日はいなりずしを食べる習慣があります。給食ではおあげもまぜたごねごはんをいただきます。また、島根県では縁起のよいりをたふり入れた汁、のりふぶを初年に食べるそうです。

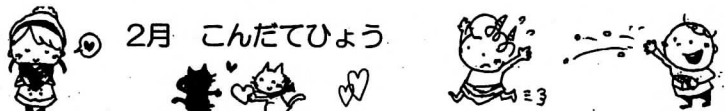
14日 14日メニュー

2月14日はバレンタインデーですね。給食室からは、手づくりのチョコレートケーキをプレゼントします。

26日 Bookメニュー

「またさんのグラタン」よりマカロニグラタン

2月 こんだてひょう



日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま 血や肉になる	さいののなかま 照りや力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	行事等
1月	いわしのかばやきどん ごもくまめ とうふとなめこのみそしる	○	マイワシ	※ かわり粉 とうふ ※ コシニヤク 油	しょうが ゴボウ こんにんじん	※ 醤油 みりん だし しょうゆ	685 kcal 26.3 円 20.5 円 2.4 円	節分メニュー
4月	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが やさしいおひたし	○	※ ひじき かつお節 ※ 肉じゃが ※ 肉じゃが	※ さとう ※ 玉ねぎ こんにんじん ※ しょうゆ コシニヤク 油	※ ※ 玉ねぎ こんにんじん ※ グリンピース	※ 醤油 みりん ※ だし しょうゆ	630 kcal 23.4 円 17.1 円 2.8 円	
5月	ごはん とり肉のねぎソース はるさめのちゅうかサラダ ワカメスープ	○	※ とり肉 ※ ほうろく しょうゆ ※ 豆腐 しょうゆ	※ さとう ※ 白ゴマ しょうゆ	※ しょうが 長ねぎ ※ ニンニク	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ オイスターソース	582 kcal 22.2 円 19.7 円 2.1 円	
6月	トンジャオロースーどん キャバツのサラダ *くだもの	○	※ 牛肉 ※ さとう かつくり粉	※ さとう ※ 白ゴマ しょうゆ	※ ※ ※ ニンニク しょうが ※ しょうゆ しょうゆ ※ ピーマン しょうゆ	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ オイスターソース	711 kcal 25.4 円 23.2 円 2.1 円	
7月	こぎつねごはん 白身魚の西京焼き 大根とキュウリのつけもの のりふぶ	○	油揚げ ※ 西京焼き ※ 西京焼き	※ 米 もち米 さとう ※ 油揚げ かつくり粉	※ こんにんじん だいこん ※ しょうゆ しょうゆ	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	686 kcal 27.2 円 27.4 円 3.1 円	初年メニュー
8月	ミルクパン エビフライ ベジタブルソテー ホウレン草のスープ	○	※ エビ たらこ ※ 小松菜 しょうゆ ※ パン	※ エビ たらこ ※ 小松菜 しょうゆ ※ パン	※ こんにんじん 玉ねぎ ※ グリンピース	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ マッシュルーム	604 kcal 25.4 円 25.3 円 3.3 円	
12月	ソースやきそば まめモヤシのナムル *フルーツらたま	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ こんにんじん 玉ねぎ ※ キヤバツ	※ 醤油 しょうゆ ※ マッシュルーム ※ マッシュルーム	639 kcal 22.0 円 18.1 円 3.0 円	
13月	ごはん とり肉からあげ さびらあえ じゃがいもと玉ねぎのみそしる	○	※ とり肉 ※ 油揚げ かつくり粉 ※ わかめ ※ 油揚げ みそ	※ さとう ※ じゃがいも	※ こんにんじん だいこん ※ しょうゆ しょうゆ	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	642 kcal 25.2 円 22.0 円 2.4 円	
14月	マーガリンロールパン ボルシチ ブロッコリーのサラダ *チョコレートケーキ	○	※ ※ ※	※ マーガリン ※ 小松菜 しょうゆ ※ 小松菜 しょうゆ	※ こんにんじん 玉ねぎ ※ しょうゆ しょうゆ ※ マッシュルーム	※ 醤油 しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ マッシュルーム	683 kcal 23.9 円 28.2 円 3.1 円	バレンタインメニュー

日	こんだてめい	牛乳	あかのなかま 血や肉になる	さいののなかま 照りや力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	行事等
15日	ちやめし おでん キャバツのからしあえ *くだもの	○	生揚げ 豆腐 春雨 ※ しょうゆ しょうゆ	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	607 kcal 23.6 円 16.3 円 3.0 円	
18日	フィッシュバーガー ポトフ *くだもの	○	メルルーサ たらこ ※ ウインナー	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	614 kcal 25.9 円 28.3 円 3.1 円	完食 エ・片 クツ
19日	ごはん サケのみそ汁 やき 切干大根のいため煮 ワカメのすましじる	○	※ サケ みそ ※ 油揚げ ※ わかめ	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	624 kcal 22.7 円 27.1 円 2.5 円	
20日	スバゲッティミートソース キャバツとコーンのサラダ *くだもの	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	646 kcal 24.6 円 20.0 円 2.7 円	
21日	ごはん わふうたまごやき おひたし とうふのみそしる	○	※ とり肉 たらこ ※ 豆腐 しょうゆ	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	611 kcal 28.2 円 20.4 円 2.1 円	
22日	カレーライス ブロッコリーのサラダ *みかんゼリー	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	745 kcal 22.4 円 23.7 円 2.5 円	
25日	むぎごはん おかからりかけ イカとシヤモのこうみあげ やさしいおさあえ こまつなのみそしる	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	597 kcal 25.6 円 19.5 円 2.4 円	
26日	ブドウパン マカロニグラタン やさしいスープ	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	739 kcal 28.1 円 28.2 円 3.5 円	メニュー
27日	ねぎしおぶたどん モヤシのゴマあえ とうふとワカメのみそしる	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	631 kcal 26.0 円 19.4 円 2.5 円	
28日	エビクリームソースライス 3種類のピーズサラダ *ぶどうゼリー	○	※ ※ ※	※ ※ ※	※ ※ ※	※ 醤油 だし しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ ※ しょうゆ しょうゆ	746 kcal 26.2 円 24.2 円 2.5 円	

食材等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 *ニテゼー