

令和6年度

2月 予定献立表

※牛乳はジョアの日を除いて毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ごはん ほうれん草オムレツ 煮し鶏とひじきのサラダ 麻婆大根（汁代わり）	ごはん 鱈のみそマヨ焼き こんにゃくソテー 野菜のみそ汁	麦ごはん チキンカレー ツナとブロッコリーのサラダ ジョア プレーン	麦ごはん 豚ごぼう丼（具） 高野豆腐のみそ汁 果物（りんご）	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草のごまあえ 厚揚げと大根のみそ汁
10日	11日	12日	13日	14日
セルフバーガー ・バーガーパン ・ハンバーグBBQソース ・スライスチーズ ジャーマンポテト チキンポトフ	けんこく きねん ひ 建国記念の日 	わかめうどん ・ゆでうどん のり入り厚焼玉子 バラバラかき揚げ	ごはん さばのみそ煮（手作り） 炒り豆腐 沢煮椀	麦ごはん ポークハヤシ 米粉のカップケーキ（ココア） ジョア ストロベリー
17日	18日	19日 食育の日メニュー	20日	21日
ごはん 鶏の照り焼き ひじきのカレー炒め 真だくさんごまみそ汁	ごはん いわしのごま味噌煮 ほうれん草と油揚げのおひたし 豚汁	ごはん 肉焼売（小1個中2個） 回鍋肉 玉米蛋花湯（コーン卵スープ） ちゅうごく りょうり ひ 中国料理の日	ごはん マスのみりん醤油焼き 塩肉じゃが 大根と小松菜のみそ汁	麦ごはん 三色そばろ丼（具） もやしのごまみそ汁 果物（デコポン）
24日	25日	26日	27日	28日
てんのうたんじょうびふりかえきゅうじつ 天皇誕生日振替休日 	ごはん ごぼうピラフ ミートオムレツ ポテトチャウダー ジョア マスカット	ごはん 米粉唐揚げ（2個） 大根とツナのサラダ キャベツともやしのみそ汁	ごはん 肉団子（小2個中3個） 野菜炒め 豆腐と野菜のみそ汁	ごはん いかの香味焼き 切り干し大根のオスターソース炒め 海の野菜スープ

世界の料理(中国編)

焼売…小麦粉で包んで加熱した料理。



中国語（広東語）では、焼麦と書きます。

焼麦は17世紀末（日本では江戸時代）に誕生した伝統的な中国料理。中国全土で食べられているよ。

玉米蛋花湯の玉米はとうもろこし、蛋花はかきたま、湯はスープという意味だよ。



☆今月の平均栄養価☆

小学校

エネルギー 629 kcal
たんぱく質 26.5 g
脂 質 20.1 g



☆今月の平均栄養価☆

中学校

エネルギー 799kcal
たんぱく質 31.9 g
脂 質 23.9 g



食育だより



令和6年度

2月号

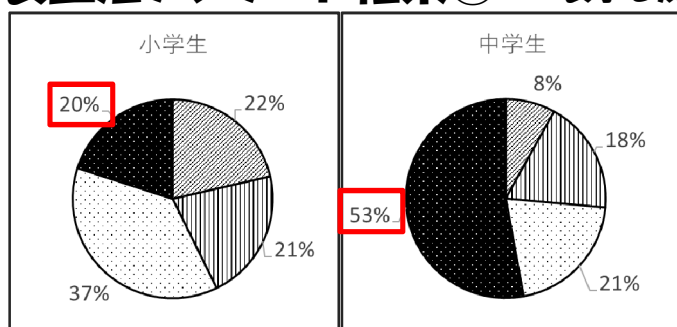
八郎潟町学校給食調理場

風邪予防のために手洗いをしっかりしよう

今年はインフルエンザが大流行していますね。感染症予防には手洗いが効果的です。食事をする前、給食当番をする前には、石けんをつかって、ていねいに手を洗いましょう。



食生活アンケート結果④ ～食事を残すことがありますか？～



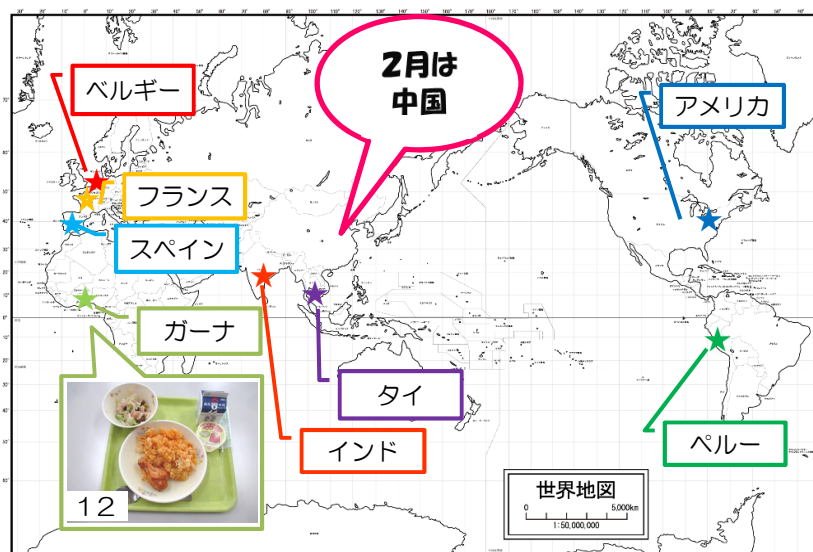
- ☒ よくある
- ☐ 時々ある
- ☐ たまにある
- ☐ ない

小学生と比べ中学生は、「食事を残さない」と答える生徒が多くなります。好き嫌いを克服したり、食べる量が増えたりして、成長している様子が分かります。

日本では食事は残さずに食べることが基本的なマナーですが、適量（体にとってちょうどよい量）は人それぞれです。体の大きさや運動量、体調によって適量が変わるため、自分の適量がどのくらいか把握することが大切です。国によっては、食べ残すことがマナーだったり食べ残しが失礼にあたったりします。どの国のマナーにも対応できるように「自分の適量」を意識して食べてみましょう。



世界の料理 ～2月は中華人民共和国(中国)～



中国はアジア東部に位置する広大な国で、人口は世界第2位です。国土が広いので、地域によって食べ物の味も違います。北京・上海・四川・広東の4地域の料理が中国四大料理です。

- ・ごはん…主に中国南部の主食
- ・焼売…沿岸南部の広東料理
- ・回鍋肉…内陸の四川料理
- ・蛋花湯…中国の伝統的なスープ