

# 2月給食だよ!

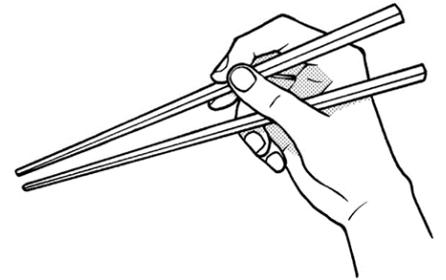


令和4年1月31日 渋谷区立原宿外苑中学

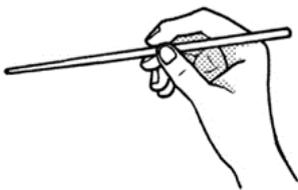
2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。節分には門口にやいかがしを飾ったり豆まきをしたりして、邪気をはらって福を迎え入れましょう。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。かぜをひかないように、鍋物などで体を温めて、寒さを乗り越えましょう。

## はしを美しく持っていますか?

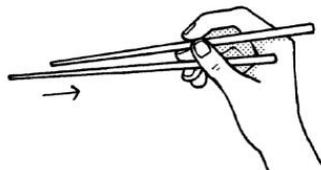
みなさんは、はしを正しく持っていますか?和食を食べる基本として、はしは正しく持って食べることが大切です。間違った持ち方をしていると、食べ物がうまくつかめなかったり、落としてしまったり、切ることができなかったりします。また、動きに無理が出て、余計な負担がかかるだけでなく、見た目にも美しくありません。正しい持ち方をきちんと身につけていると見た目にも美しいものです。きちんと持てるように練習してみましょう。



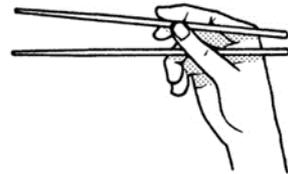
### 正しいはしの持ち方



はし1本を鉛筆のように持ちます。



もう1本のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



下のはしは動かさずに、上のはしを動かして、開いたりとじたりします。

## 節分にはどうして豆まきをするの?

節分は、冬から春への季節の変わり目です。暦の上では春になる立春の前日が節分になります。この日に、『鬼は外』『福は内』というかけ声をかけながら豆まきをすることで、邪気をはらい福を呼び込むと考えられています。



## 2月のワンダフル給食

2月4日(金) ・ほうれん草のバターライス ・鶏のトマトクリーム煮 ・コーンサラダ

2月18日(金) ・孀恋丼 ・桜島大根とベーコンのスープ ・清美オレンジ

となります。楽しみにしていて下さい。





# 献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

節分  
献立



3年生  
のみ

25(金)  
28(月)  
修学旅  
行中止  
の場合  
3年生  
給食あり

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	ゆかりごはん	○	鮭の西京焼 大根サラダ 豚汁	さけ、竹輪(卵白なし)、 わかめ、豚肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃがいも、 こんにゃく	だいこん、きゅうり、にんじん、 ごぼう、ねぎ	770 kcal 40.0 g 19.1 g
2水	ココア揚げパン 1Bリクエスト	○	肉団子の味噌スープ サウピカンサラダ 2Bリクエスト	鶏肉、かつお厚削り、牛乳	コッペパン、じゃがいも	ねぎ、しょうが、だいこん、 にんじん、はくさい、 こまつな、キャベツ、きゅうり	824 kcal 34.5 g 32.2 g
3木	わかめじゃこご飯	○	大豆のかき揚げ 小松菜のお浸し 鶏肉の呉汁醤油仕立て	ちりめんじゃこ、あおのり、 豆腐、鶏肉、牛乳	米、麦、小麦粉、さつまいも、 こんにゃく	にんじん、こまつな、はくさい、 もやし、だいこん	790 kcal 28.6 g 20.2 g
4金	〈ワンダフル給食〉 ほうれん草のバターライスと鶏のトマトクリームソース煮	○	コーンサラダ	鶏肉、生クリーム、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖	ほうれん草、玉葱、ホール トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールコーン	880 kcal 28.3 g 35.5 g
7月	ご飯	○	麻婆豆腐 にら玉スープ	豚肉、豆腐、鶏肉、たまご、 牛乳	米	にんにく、しょうが、ねぎ、 椎茸、にら、しめじ	755 kcal 33.2 g 26.7 g
8火	上海焼きそば	○	大学芋 海藻スープ	豚肉、えび、いか、鶏肉、 わかめ、めかぶ、かつお厚削り、 牛乳	蒸し中華めん、さつまいも、 水あめ、ごま	にんにく、椎茸、にんじん、 玉葱、もやし、キャベツ、 えのきたけ、こまつな、 ねぎ	803 kcal 31.8 g 30.0 g
9水	カツカレー 2Cリクエスト	ジョア	即席漬け	鶏肉、豚肉、ジョア	米、じゃがいも、小麦粉、 生パン粉(乳化剤なし)	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、キャベツ、 きゅうり	918 kcal 33.5 g 21.7 g
10木	油麩の卵とじ丼	○	とろろ昆布サラダ りんご	たまご、削り昆布、牛乳	米、油麩	玉葱、にんじん、椎茸、糸 みつば、キャベツ、こまつな、 りんご	753 kcal 24.5 g 21.9 g
14月	五穀米あんかけチャーハン	○	コーンスローサラダ おからチョコケーキ	鶏肉、たまご、おから、牛乳	米、黒米、麦、きび、あわ、 油、小麦粉、砂糖、くるみ、 粉糖	玉葱、にんじん、もやし、 きくらげ、えだまめ、きゅうり、 ホールコーン缶、 キャベツ、だいこん	910 kcal 25.9 g 37.4 g
15火	ご飯	○	筑前煮 竹輪とキャベツの和え物 2Aリクエスト	鶏肉、竹輪(卵白なし)、 牛乳	米、こんにゃく、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、 ごぼう、れんこん、 キャベツ、きゅうり	703 kcal 26.0 g 17.8 g
16水	フィッシュバーガー 1Cリクエスト	○	コーンシチュー りんごゼリー	メルルーサ、鶏肉、牛乳、 生クリーム、寒天	パンズパン、小麦粉、生パン粉 (乳化剤なし)、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、 ホールコーン、クリームコーン、 パセリ、りんごジュース	879 kcal 34.9 g 31.8 g
17木	ご飯	○	肉じゃが 白菜のピリ辛漬け	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉葱、さやいんげん、 はくさい、きゅうり	744 kcal 24.7 g 20.1 g
18金	〈ワンダフル給食〉 孺恋丼	○	桜島大根とベーコンのスープ 清美オレンジ	鶏肉、ベーコン(卵白なし)、 牛乳	米、ごま	しば漬、キャベツ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 にんにく、しょうが、 桜島大根、こまつな、きよみ	738 kcal 27.7 g 24.7 g
22火	ビスキュイパン	○	ポトフ キャベツのサラダ	たまご、豚肉、ソーセージ (卵白なし)、牛乳	パンズパン、アーモンド粉、 薄力粉、油、じゃがいも、 こんにゃく	セロリ、にんじん、玉葱、 キャベツ、かぶ、ホールコーン	815 kcal 28.0 g 33.2 g
25金	五目チャーハン	○	もち米団子 春雨スープ	鶏肉、たまご、豚肉、豆腐、 牛乳	米、もち米、はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、 椎茸、玉葱、にんにく、 キャベツ、もやし、チンゲンツアイ	825 kcal 32.2 g 25.7 g
28月	ご飯	○	ジャーマンオムレツ 茹で野菜変わりドレッシング 青梗菜スープ	たまご、豚肉、ベーコン (卵白なし)、鶏肉、豆腐、 牛乳	米、じゃがいも、油	玉葱、ほうれん草、マッシュ ルーム、もやし、にんじん、 キャベツ、ねぎ、チンゲンツアイ	759 kcal 30.1 g 25.5 g

※22日(火) 1年生・2年生給食なし  
※25日(金)・28日(月) 3年生給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります

2月、3月はリクエスト給食  
があります。一番人気は  
揚げパンでした。

