

給食だより

本日(2月1日)は、給食週間の最終日でした。給食週間だよりでお知らせした「給食準備時間の三か条」を一人ひとりがしっかりと守って給食を準備する姿が見られ、嬉しく思います。給食週間終了後も、安全、清潔、そして丁寧な給食準備を心がけ、給食を楽しく食べてください。

2月3日は 節分です

節分には、「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は1年に4回あり、春は「立春」、夏は「立夏」、秋は「立秋」、冬は「立冬」と呼ばれています。これらの春夏秋冬が始まる日の前日のことを節分と言います。

節分に豆をまく理由は？

節分の豆まきは、もとは中国から伝わった風習です。季節の変わり目には邪気、つまり悪い気が生じると考えられており、その邪気を追い払う儀式として行われていました。1年に4回ある節分の中でも、冬から春に変わる境目である立春は、新年を迎えるのと同じくらい大事な日であると特に重要視され、立春の前日に豆をまいて邪気を追い払う習慣が広まっていったそうです。



恵方巻き

恵方巻きとは、節分に恵方を向いて無言で食べると縁起がよいとされる巻き寿司です。

食べてる途中で口を開けると運が逃げてしまうので、食べ終わるまで話してはいけません。みんな同じ方向を向き、最後まで黙々と太巻きを食べるのはなかなか大変です…。挑戦する際は、のどをつまらせないように十分に注意してください。

今年の恵方は
東北東 です！



バイキング給食

を実施します！

先月、各学年ごとに食指導を実施し、1年生の家庭科で学習した「6つの基礎食品群」を用いて、バランスの良いバイキング給食の献立を作成するグループワークを行っていただきました。バイキング給食では、生徒の皆さんが作成した献立の中から栄養士がひとつ選択し、実際に提供する予定です。多くのグループで、6つの基礎食品群の食品をかたよりに取り入れ、クラスみんなで楽しめる献立が作成されていました。どのグループの献立が採用されるか、楽しみにしててください。

2月の旬【ねぎ】

右下の写真のように、白い部分が多いねぎを「根深(ねぶか)ねぎ」と言います。

根深ねぎの白い部分は淡色野菜、緑色の部分は緑黄色野菜に分類され、それぞれで多く含む栄養素の種類が異なります。ねぎの緑色の部分は、白い部分よりもβ-カロテンやビタミンC、カルシウムを多く含んでいるので、なるべく捨ててしまわずに食べるのがおすすめです。



○バイキング給食 日程○

2月22日(金).....2年1組 25日(月).....2年2組
26日(火).....3年1組 27日(水).....1年1組
28日(木).....3年2組
3月1日(金).....1年2組、5組

バイキング給食では、給食だより裏面の献立表に掲載している「共通献立」の他に「選択献立(バイキングメニュー)」を喫食することになります。選択献立の内容と詳しい使用食材を確認されたい場合は、お気軽に栄養士までお問合せください。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

2月の献立

《記号表記》
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
中華おこわ ★さんまごまフライ からし和え	豚ミックス丼 味噌汁 おひたし	★◆ツイストパン ミートボールシチュー あさりのスパゲティサラダ はるみ	ご飯 *ピリカラすき焼き かわいい唐揚げ 温州みかんゼリー	*カレーラーメン ★◆キャロットケーキ *りんご
胚芽米 もち米 豚肉 しょうが しいたけ きくらげ たけのこ 人 参 栗 メンマ ごま油/ さんま しょうが 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/ ハム 小松菜 キャベツ/ ハム	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ でん粉 小麦粉 油 玉ねぎ た けのこ 人参 ビーマン ごま/ じゃがいも わかめ 長ねぎ 味 噌/ ほうれん草 白菜 糸かつお/ ほうれん草	ツイストパン 卵 スキムミルク/ 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ パン 粉 油 じゃがいも たまねぎ 人参 セロリ 小麦粉 トマトピューレ ケ チャップ ホールトマト ハヤシルウ/ あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま ごま油/ はるみ/ はるみ	精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ね ぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ すりごま ごま油 にんにく しょ うが 卵 かわいい でん粉 油/ 温州みかん果汁/ 温州みかん果汁	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほ うれん草 長ねぎ わかめ 小麦粉 カ レールウ 味噌 トマトピューレ 卵 人参 小麦粉 ホットケーキミックス ベー キングパウダー 卵 牛乳 バター ス キムミルク/ 卵
11日	12日	13日	14日	15日
建国記念日	鮭ちらし レバー入りメンチカツ あげ入りおひたし	★◆角食 麦入り野菜スープ ★チキンクラッカー揚げ チョコクリーム	給食なし	パスタボンゴレ 厚揚げサラダ ◆ヨーグルト
	胚芽米 大麦 鮭 しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん 草 ごま/ 豚肉 玉ねぎ レバー 小麦 粉 でん粉 パン粉 油/ 油揚げ 小松菜 白菜/ 油揚げ	角食 卵 スキムミルク/ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パゼリ 大麦/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 油/ 豆乳 チョコレート ココアパウダー コーンスターチ/ コーン		スパゲティ あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パゼリ 小麦粉 ケチャップ ト マトピューレ ホールトマト 味噌/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ 人参 きゅうり ごま油 ごま/ ヨーグルト 粉糖/ ヨーグルト
18日	19日	20日	21日	22日
◆チキンウイナーライス ★◆ちくわチーズつめフライ *フルーツ白玉	ひき肉のカレー 和風サラダ *りんご	★◆背割コップ ◆ポテトグラタン チリフランコ デコボン ◆スライスチーズ	ご飯 芋団子汁 サケフライ おかかふりかけ	★◇芦別ガタタンラーメン ごまみそポテト パイン缶詰
胚芽米 大麦 バター トマトジュース ウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ケチャップ/ ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 梨缶詰 白玉もち/ 梨缶詰	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 パゼリ レーズン 小麦粉 ホールトマト ケ チャップ 味噌/ 大根 きゅうり 人参 しらす干し ご ま油 ごま/ りんご/ りんご	背割コップ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ 豚肉 ケチャップ 玉ねぎ トマトピュー レ/ デコボン/ スライスチーズ/ コーン	精白米/ 鶏肉 じゃがいも でん粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ 鮭 パン粉 小麦粉 油/ しらす干し 糸かつお 切りのり ごま/ ごま	ソフトラーメン 豚肉 卵 えび いか ほたて ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 ちくわ わらび きくらげ 長ね ぎ しょうが にんにく ごま油/ じゃがいも 油 味噌 すりごま/ パイン缶詰/ パイン缶詰
25日	26日	27日	28日	3月 1日
たきこみいなり いわしみぞれかけ ごま和え	和風そぼろごはん 味噌汁 ぼんかん	ソフトフランスパン ◆チキンクリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ グレープゼリー	ご飯 マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	きつねうどん ◆チーズポテト焼き いよかん
胚芽米 大麦 油揚げ 人参 し いたけ ひじき ごま のり/ いわし 小麦粉 でん粉 油 大 根 しょうが/ ほうれん草 もやし すりごま/ ほうれん草	精白米 鶏肉 焼き豆腐 切 り干し大根 しいたけ ごま しょうが 味噌 ごぼう 人 参 油揚げ ひじき/ 厚揚げ 小松菜 味噌/ ぼんかん/ ぼんかん	ソフトフランスパン/ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パゼリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ ハム 小松菜 コーン ごま/ ぶどう果汁 粉寒天/ ぶどう果汁	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人 参 長ねぎ しいたけ 味噌 ごま 油 でん粉/ 玉ねぎ 豚肉 でん粉 小麦粉 油 / 切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油/ ハム	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ た もぎたけ ほうれん草/ じゃがいも バター 牛乳 チーズ/ いよかん/ いよかん

- *牛乳は毎日つきます。
- *果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。
- *調味料、だし等記載していないものもあります。
- *カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。
アレルギーの心配な方はご注意ください。