

2月の給食だより

志木市立宗岡第二小学校 令和2年度 2月号

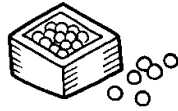
今月は立春を迎え、歴の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

みなさんウイルス感染を防ぐために、マスク・手洗い・うがいをしっかり続けていますか？

水道水で手を洗うのは冷たいですが、しっかり手洗いし、元気にすごしてくださいね。



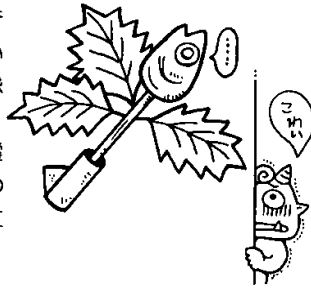
節分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

今年は、2月2日が節分になり、方角は南南東です。

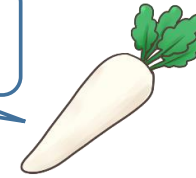


~宗二小の大根~

今年も見事な大根を収穫することができました。給食でもわけていただき、1月に使いました。太陽をたっぷり浴びてしっかり育った大根は、とてもおいしかったと思います。(写真は栽培委員さんの収穫の様子です)



学校でとれた大根はみずみずしくておいしいです！



栄養士のひとごと

みなさんも、手洗いをしっかりやっていると思いますが、給食室でも、とてもきびしいルールにしたがって手洗いをしています。まず

手洗いマニュアルです

出勤したとき(給食室に入ったとき)

着替えてお仕事を始める前

使い捨て手袋を取りかえたとき

作業が変わるとき

トイレに入ったあと



など、書ききれないくらいの手洗いタイミングがあります。手洗いも、石鹸で手を洗う

洗い方、すすぎ方も決まっています、アルコールで消毒してやっと終わります。これは、

新型コロナ対策ではなく、いつも通りの決まりごとです。みなさんに安心安全な

給食を出せるよう、これからもずっとルールを守ります！

楽しく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。マナーを守ることと一緒に食事をする人も気持ちよく過ごすことができます。

守っていますか？食事のマナー

- ① ひじをついたりせず、正しい姿勢で食べましょう。
- ② お椀は手に持って食べましょう。
- ③ 食べ物を口の中に入れてそのまま話さないようにしましょう。
- ④ 箸を正しく使いましょう。
- ⑤ 正しい食器の置き方、知っていますか？
正しく置くことで、食べやすくなります。



主食(おかず)は奥



主食(ごはん)は左

汁物は右

☆正しいマナーで食事をすることを心がけてくださいね☆



2月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I献立 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだのしょうじを ととのえるしょくひん(みどり)	
		しゅよく	のみもの						お か ず
1	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	588	22.2	さけ とりにく だいず しろみそ あかみそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さんおんとう マヨネーズ あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ パセリ	
2	火	まめまきごはん 	ぎゅうにゅう 	610	30.1	とりにく いわし あぶらあげ だいず とうふ ぎゅうにゅう たまご	こめ さんおんとう でんぶ あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ ほししいたけ うめぼし	
3	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	571	21.9	あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう こむぎこ しょうしんこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ れんこん	
4	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	600	29.8	ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら パンこ さんおんとう こんにゃく ごまあぶら パター	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ	
5	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	613	21.3	ぎゅうにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん トマトかん たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし だいこん いちご	
8	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	560	25.6	きんめだい あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶ しろごま	こまつな にんじん ねぎ もやし しょうが だいこん キャベツ	
9	火	ピザクラフト 	ぎゅうにゅう 	786	29.4	ベーコン だいず ぶたにく かんでん チーズ ぎゅうにゅう	ピザクラフト じゃがいも さんおんとう さとう あぶら オリーブオイル	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし トマトかん りんごかん りんごジュース	
10	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	576	31.8	とりにく ほたて ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶ さとう さとも しらたき ぶ ごまあぶら ごま	ブロッコリー にんじん こまつな しょうが たまねぎ れんこん ほししいたけ きくらげ	
11	木	建国記念の日							
12	金	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	644	25.7	とりにく ベーコン ウィンナー かんでん なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ さんおんとう じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	
15	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	520	22.6	とりにく ささかまほこ ぎゅうにゅう	こめ くるまふ くずきり さんおんとう あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ しょうが もやし	
16	火	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	665	27.3	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶ ぎょうざのかわ ごまあぶら バター	にんじん いら わけぎ キャベツ しょうが にんにく もやし とうもろこし はるみ(かんきつ)	
17	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	567	26.4	イナダ あぶらあげ しおこんぶ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶ さとう	かぶ にんじん ほうれんそう しょうが	
18	木	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	568	20.9	えび ベーコン とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら バター ごまあぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ ばんのうねぎ ごぼう キャベツ だいこん はくさい	
19	金	ちやめし 	ぎゅうにゅう 	590	25.6	うすらのたまご ちくわ がんもどき さつまあげ だいず こんぶ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとも でんぶ あぶら	にんじん だいこん かぶ	
22	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	735	29.3	サーモン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるまきのかわ さんおんとう こむぎこ あぶら	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ にんにく ねぎ	
23	火	天皇誕生日							
24	水	フレンチトースト 	ぎゅうにゅう 	596	23.7	ぶたにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	パン さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	こまつな にんじん たまねぎ パセリ キャベツ かぶ こまつな	
25	木	こんぶごはん 	ぎゅうにゅう 	651	26.5	ちくわ あぶらあげ ぶたにく こんぶ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶ こむぎこ さとも あぶら	にんじん こまつな ぶなしめじ ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ ばんのうねぎ	
26	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	560	23.3	とりにく ほしりのり たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶ さとう あぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	にんじん いら たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ ばんのうねぎ	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは2月5日です。(再引き落としは16日になります)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです