

令和七年度
2月



令和8年1月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士

楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしいのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思わせてしまいます。

②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみくだくことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかりと閉じてからかみ、話をするのは飲みこんでからにしましょう。

③食事中にふざかしい会話をする



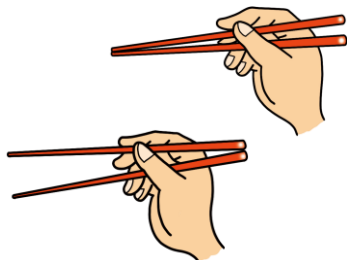
食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ち悪くなってしまう話をしたり、突然、大声出したり、さわいだとすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

はしを正しく持とう

はしをきちんと持って、使えるようにしましょう。

正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	のみのもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
2月	エビクリームライス	ぎゅうにゅう	とり・にく・ぎゅうにゅう・とうにゅう・なまクリーム・えび	こめ・あぐら・こめこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン	634
	はなやさいサラダ			さとう・あぐら	にんじん・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ	
	じゃがいもとたまごのスープ		たまご	じゃがいも	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	26.0
3火	いわしのかばやきどん	ぎゅうにゅう	まいわし	こめ・かたくりこ・こめこ・あぐら・さとう・ごま	しょうが	710
	のっぺいじる【節分の献立】		とうふ・あぐらあげ	さといも・こんにやく・かたくりこ	にんじん・ごぼう・こまつな・ねぎ	
	きなこめ		いりだいず・きなこ	さとう		
	デコボン				デコボン	30.0
4水	ナン	ぎゅうにゅう		ナン		564
	キーマカレー		ぶた・にく・とり・にく・だいず	あぐら・バター	にんにく・しょうが・たまねぎ・セロリ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	じゃがいもサラダ			じゃがいも・あぐら・さとう	たまねぎ・きゅうり・あかピーマン・キャベツ	
	ヨーグルトゼリー		かんてん・ヨーグルトドリンク	さとう	パイン	22.2
5木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		584
	ひじきのふりかけ		ひじき・かつおぶし	さとう・ごま		
	こうやどうふとやさいのにも		とり・にく・こうやどうふ	あぐら・こんにやく・じゃがいも・さとう	ごぼう・にんじん・だいこん・さやいんげん	
	かみかみサラダ		さきいか	あぐら・さとう	にんじん・だいこん・きゅうり	24.0
6金	もちいりきつねうどん	ぎゅうにゅう	ぶた・にく・あぐらあげ	うどん・あぐら・さとう・もち・スパゲッティ	にんじん・ねぎ・しめじ・こまつな	557
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ	
	かんべい				かんべい	24.5
9月	てづくりじゃこわかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ・ちりめんじゃこ	こめ・むぎ・あぐら・ごま		619
	にくじゃが		ぶた・にく	あぐら・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそドレサラダ		みそ	さとう・あぐら	だいこん・キャベツ・こまつな・にんじん	
	レモンスカッシュゼリー		かんてん	さとう	レモン	22.4
10火	ごはん【愛媛県愛南町の魚を使った献立】	ぎゅうにゅう		こめ		590
	さかなのさいきょうやき		まだい・あまみそ			
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにやく・あぐら・さとう・ごま	にんじん・ごぼう・れんこん	
	みそしる		あぐらあげ・とうふ・わかめ・みそ		たまねぎ・えのきたけ	27.8
12木	きなこあげばん【家庭科クラブの献立】	ぎゅうにゅう	きなこ	コッパパン・あぐら・さとう		617
	シチュー		とり・にく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	バター・あぐら・こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	
	カラフルサラダ			さとう・あぐら	キャベツ・こまつな・きゅうり・あかピーマン・とうもろこし・たまねぎ	
	いちご				いちご	23.0

2月のブックメニュー

「かえるをのんだととさん」



あるひ、ととさんのはらがいたくなりました。
おてらのおしょうさんにそうだんすると、かえるをのめといわれます。
かえるのつぎは、へび、きじ、りょうし、そしてさいごはおに！！
ゆかいなまめまきのえほんです。

(日野十成/再話 斎藤隆夫/絵 福音館書店)

関連本

『おばあちゃんのえほうまき』(野村たかあき/作・絵 佼成出版社)
『2月のえほん』(長谷川康男/監修 PHP研究所)

～図書館司書の白井先生より～

2月の給食目標 協力してきちんとかたづけましょう。

《給食人気レシピ紹介(1月の給食より)》

今回は、「カナバツピオセンナ」というポーランドのオープンサンドウィッチを紹介します。
背割りのパンに、ポテトサラダをはさみ、チーズをのせて焼きました。朝食にもピッタリなパンです。

(材料)4人分

・ソフトフランスパン 4本
*コッペパンでもよい
・ツナ 40g
・じゃがいも 100g
・にんじん(千切り) 25g
・玉ねぎ(1/2千切り) 10g
・キャベツ(千切り) 35g
・バター 10g
・マヨネーズ 30g
*給食では、ノンエッグマヨネーズを使用します。
・塩 1g
・こしょう 少々
・ピザチーズ 50g

(作り方)

1. ソフトフランスパンを背割りする。
 2. じゃがいもは、蒸してつぶしておく。つぶしたじゃがいもが熱いうちに、バターを加えて混ぜる。
 3. 野菜は、すべてゆでて、塩・こしょうをまぜておく。
 4. 2と3を混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて、味を整える。
 5. パンに4のポテトサラダをはさみ、チーズをのせて、トースターで焼く。
- *ツナの代わりにハムをいれてもだいじょうぶです。



13金	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ピーマン	64.7
	ふわふわスープ		とりにく、チーズ、たまご	あぶら、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	
	チョコレートケーキ【バレンタインの献立】		とうにゅう	こめこ、さとう、あぶら		21.4
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		62.1
	ジャージャンドウフ		なまあげ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	
	にらたまスープ		とりにく、たまご		たまねぎ、えのきたけ、にら	
	みかん				みかん	30.5
17火	しょうゆラーメン【リクエスト主食】	ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ	ちゅうかめん、あぶら	ねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、しょうが	61.4
	はるさめサラダ			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	
	りんごのつつみあげ			あぶら、さつまいも、バター、さとう、ぎょうざのかわ、こむぎこ	りんご	23.7
18水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		59.1
	さかなのてりやき		ぎんだら	かたくりこ	しょうが	
	じゃこわかめサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、こまつな	27.2
19木	カレーライス【家庭科クラブの献立】	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、はちみつ	たまねぎ、にんにく、にんじん、れんこん	71.7
	さつまいもコロツケ			さつまいも、じゃがいも、マッシュポテト、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう		
	コールスローサラダ			さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	19.7
20金	ツナピラフ	ぎゅうにゅう	ツナ	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	67.9
	タンドリーチキン【リクエスト主菜】		とりにく、ヨーグルト	さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ	
	コーンサラダ			あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、たまねぎ	
	フルーツポンチ【リクエストデザート】		かんてん	さとう	パイン、りんご、もも、ぶどうジュース、レモン	25.4
24火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		58.3
	ひじきりたまごやき		とりにく、ひじき、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、きりぼしだいこん、こねぎ	
	やさいのごまあえ			ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	
	ごじる		だいず、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ	25.4
25水	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう	ねぎ、しめじ、にんじん、はくさいキムチ	62.2
	とうふとわかめのスープ		とりにく、とうふ、わかめ	あぶら	にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ	
	あおのりピーンズポテト		だいず、ちりめんじゃこ、あおのり	かたくりこ、じゃがいも、あぶら		26.4
26木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		55.7
	さかなのこうみやき		さわら、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	
	いそあえ		のり		にんじん、キャベツ、こまつな、きりぼしだいこん	
	さつまじる		とうふ、みそ	さつまいも、こんにゃく、あぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	24.3
27金	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、にら	58.7
	ワンタンとやさいのスープ			ワンタンのかわ、あぶら	えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツアイ	
	せとか				せとか	24.4

※食材の旬や流通状況など、都合により献立内容は変わることがあります。