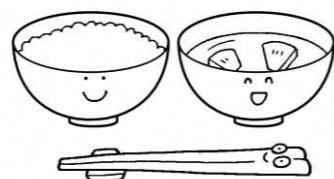


# 2月 給食だより



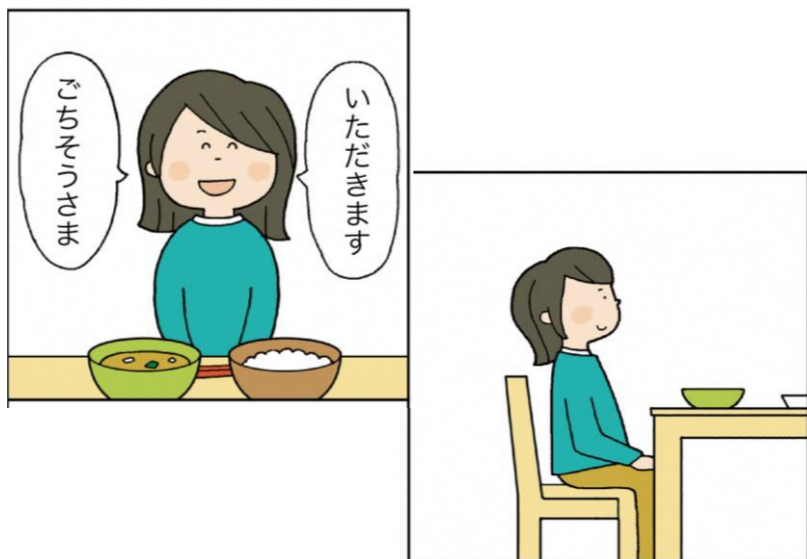
ひがしいずちょうがっこうきゅうしよく  
東伊豆町学校 給食センター

食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友達と食事をする事で、人とのつながりを深めたり心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。



## 目指せ 食事マナーの達人

食事マナーとは、一緒に食べる人いやな思いをさせないために思いやりの気持ちであらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気につけましょう。



今月の行事

節分



## どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

## 2月19日は「ふじっぴー給食」です

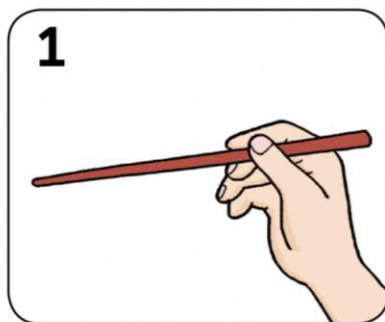


「ふじっぴー給食」とは、静岡県の子どもたちに、県内でとれる食材の良さを知ってもらい、学校給食における地場産物の使用率を高めるために始まった取り組みです。東伊豆町では、静岡県産のさばを使った「さばの油淋鶏風」や、静岡産の野菜をたくさん使った「わかめ和え」、ごまをたっぷり使い稲取風の味付けにした「稲取風けんちん汁」など地場産物たっぷりの給食を味わって食べてください。

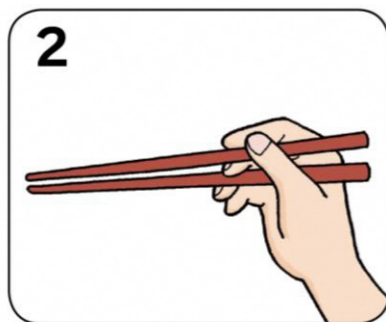
やってみよう！

## 基本のはしの持ち方

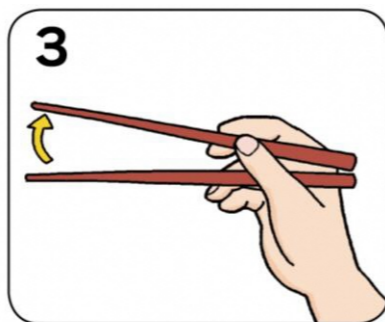
和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズに進みます。給食時間にも、はしの正しい持ち方や使い方の指導を行っていますが、正しいはしの使い方をしている大人が身近にいと、自然にその持ち方、使い方を学んでいきます。ぜひ、ご家庭でも一度、確認し合ってみてください。



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

## 献立紹介 ~ツナあえ~

今月は給食で一番人気の和え物「ツナあえ」を紹介します！

### 【材料4人分】

ツナ缶 1缶  
ほうれん草 60g  
キャベツ 1枚(60g)  
酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1

### 【作り方】

- ① ツナ缶は油分を軽くしぼる。ほうれん草は3cm幅に切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したらキャベツとほうれん草を入れて10秒数えて取り出し、ザルに移す。
- ③ ザルの下にボウルを置き、粗熱がとれるまで流水にさらす。素手で触れるくらいまで冷めたら水気を切り、冷蔵庫に入れておく。
- ④ フライパンにツナ缶と☆の調味料を入れ、弱火でグツグツと泡が立つまで煮る。
- ⑤ ③の野菜と④のツナを和えて完成！



日	献立名	献立名		献立名		献立名		幼稚園		小学校		中学校		給食のない学校
		主 食	牛乳	副食(おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	エネルギー kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	
2月	ひがしいず幼稚園年長組 リクエスト献立			(ぎゅうにゅう)	こくとうパン			410		665		831		
				とりにく ぎゅうにく だいず	パンこ さとう あぶら	たまねぎ								
				ツナ	さんおんとう	キャベツ ほうれんそう								
				たまご	じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん	16.2	169	27.6	433	34.2	473		
3月	むぎごはん	いわしのうめにおひだし みそけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			342		581		711			
			いわし	さとう でんぷん	しそ									
				ごま さとう	もやし ほうれんそう	12.5	129	22.4	381	26.6	423			
			とうふ こんにやく けずりぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ	7.8	1.5	5.9	2.2	18.8	2.8			
4月	ソフトめん	カレーソース コーンサラダ ココアむしパン	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん			448		754		960		稲取中2年 熱川中2年	
			ぶたにく	あぶら パター ごむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく									
				あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	14.4	75	10.5	328	33.4	360			
			たまご ぎゅうにゅう ココア	ごむぎこ さとう パター										
5月	むぎごはん	フルコギ ナムル はるさめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			355		636		788		稲取小 稲取中 熱川中2年	
			ぶたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にら にんにく									
				あぶら さんおんとう ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	13.3	38	10.5	280	31.3	300			
			とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん しいたけ	8.5	1.0	5.9	1.7	23.4	2.3			
6月	むぎごはん	とりにくのあげしんじょ おかかあえ すましじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			386		676		842		稲取中2年 熱川中	
			とりにく ぶたにく たまご とうふ おから	パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ									
			かつおぶし		キャベツ にんじん もやし	14.1	44	10.5	285	33.1	303			
			とうふ けずりぶし		えのき みつば にんじん	11.7	1.2	5.9	1.8	29.5	2.4			
9月	しゃくパン	さかなのパーベキューソース ごまドレッシングあえ ポトフ いちごジャム	(ぎゅうにゅう)	しゃくパン			304		538		664			
			ホキ	あぶら さとう かたくりこ	りんご たまねぎ									
				ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン									
			ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん	13.3	61	5.9	312	26.6	341.0			
10月	むぎごはん	ポークシュウマイ ハンサンスウ マーボーとうふ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			375		678		827		熱川小1年	
			ぶたにく とりにく たら だいず だいすこ	でんぷん さとう ごむぎこ	たまねぎ									
			はるさめ	さんおんとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし	13.9	80	28.4	344	33.1	376			
			とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	9.3	1.4	21.9	2.6	25.1	2.9			
11月	建国記念日													
12月	むぎごはん	にくじゃが ごまあえ バナナ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			368		636		773			
			ぶたにく しらたき かつおぶし	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ									
				ごま さとう	ほうれんそう もやし	10.4	53	10.5	299	25.7	321			
					バナナ	3.5	1.0	5.9	1.5	14.1	1.9			
13月	ピラフ	ハートのコロック ミネストローネスープ ミルク	(ぎゅうにゅう) ウインナー	ごめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン			439		698		834		バレンタイン献立
			とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ ごむぎこ コーンフラワー あぶら	たまねぎ									
			ベーコン	じゃがいも パター	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	8.2	128	10.5	361	20.2	370			
				さとう		11.0	1.9	5.9	2.2	26.5	3.0			
16月	熱川小6年生 リクエスト献立		(ぎゅうにゅう)	ねじりパン あぶら さとう			324		577		744			
			ぶたにく うすらのたまご いか	かたくりこ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ だけのこ しいたけ もやし にんじん たまねぎ	11.2	47	11.7	295	28.3	319			
				ナタデココ	もも パイン みかん	10.7	1.5	13.8	2.2	28.3	3.0			
17月	むぎごはん	チキンカレー ポイルやさい こぶくろ ごまドレッシング ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			423		730		913			
			とりにく	じゃがいも あぶら ごむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく									
					キャベツ もやし コーン									
				さとう あぶら ごま	にんにく	10.4	45.0	5.9	290	26.6	312.0			
18月	うどん	かぼちゃのひきにくフライ いそあえ きつねじる	(ぎゅうにゅう)	うどん			346		550		715			
			ぶたにく	さとう パンこ でんぷん ごむぎこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ									
			のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	13.6	71	10.6	325	30.6	354			
			とりにく あぶらあげ かつおぶし けずりぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	10.3	1.6	10.0	2.4	25.9	3.0			
19月	むぎごはん	さばのユーリンチーふう わかめあえ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			360		619		765		ふじっぴー献立	
			さば	さとう あぶら でんぷん	ねぎ しょうが にんにく									
			ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	15.2	54	10.5	303	31.5	326			
			とうふ けずりぶし	ごま さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	8.2	1.3	5.9	2.0	22.0	2.8			
20月	むぎごはん	チンジャオロース ちゅうかサラダ わかめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			303		562		695		稲取中 幼稚園	
			ぶたにく	さとう あぶら ごまあぶら	にんにく ピーマン だけのこ									
				さとう ごまあぶら	もやし にんじん	12.4	27	10.5	265	29.6	274			
			わかめ なた	ごまあぶら	ねぎ	4.2	1.7	5.9	2.5	15.8	3.3			
23月	天皇誕生日													
24月	稲取中3年生 リクエスト献立		(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			439		713		879			
			とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく									
			しらたき	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん	16.1	57	10.5	308	31.2	332			
			ぶたにく こんにやく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	14.0	1.8	5.9	2.7	29.1	3.3			
25月	ちゅうかめん	あげぎょうざ ピリカラサラダ みそラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん			582		718		315			
			ぶたにく	でんぷん あぶら さとう ごむぎこ だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが									
				あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	25.5	307	30.7	330	12.8	55			
			ぶたにく	ごま あぶら ごまあぶら	もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ	20.7	2.7	24.0	3.5	8.5	1.7			
26月	むぎごはん	さかなのみそチーズやき しおこんぶあえ こんさいじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			332		580		714			
			ホキ チーズ	マヨネーズ	パセリ									
			こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	18.0	80	10.5	336	34.8	371			
			とりにく とうふ けずりぶし かつおぶし	さつまいも	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	4.3	1.4	5.9	2.2	15.4	2.8			
27月	むぎごはん	あつあげのチリソース もやしときゅうりのナムル にらたまスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん			335		607		750		熱川小	
			あつあげ	かたくりこ さとう あぶら	ねぎ しょうが にんにく									
				ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	12.7	128	10.5	412	30.5	464			
			たまご けずりぶし		たまねぎ にら	7.7	1.0	5.9	1.9	22.1	2.5			

\* (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。(幼稚園は飲用牛乳の提供がありません。)

\* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。 \* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

\* 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。 \* 13日はバレンタイン献立です。ハートのコロックやミルクが出ます。

\* 22日はふじっぴー献立です。静岡県産のさばや東伊豆町の食材を使った地産地消献立です。

\* 2日はひがしいず幼稚園年長組、16日は熱川小6年生、24日は稲取中3年生のリクエスト献立です。何がでるかはお楽しみに！

