



2月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校
令和5年1月27日

2月3日は「立春」で、暦の上ではもうすぐ春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。引き続き手洗い・うがい等体調管理に気をつけて、過ごしましょう。



給食目標 食事と生活習慣病について考えましょう



節分

2月3日（金）は節分です。節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べたり、さまざまな風習がありますが、その1つに「柊鰯（ひいらぎいわし）」を飾る習慣があります。柊に鰯の頭を刺して、玄関先に飾ります。柊の葉のトゲトゲと鰯の臭みを鬼が嫌うと考えられていることから、魔除けになるとされています。

塩竈市学校給食栄養士コラム



お弁当日



2月 2日（水） 1・2年お弁当日
2月 9日（木） 1・2年お弁当日
2月 21日（火） 3年生お弁当日
2月 22日（水） 3年生お弁当日
ご準備よろしくお願ひします。



めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。

今月は、これまで紹介してきたレシピから、朝ごはん1食分を紹介します♪

今月の朝食メニュー

- 枝豆こんぶおにぎり
- みそ玉 de わかめの味噌汁
- お好み焼き風たまご

枝豆こんぶおにぎり

<材料(4人分)>

ごはん 600g, おき枝豆 40g, 塩昆布 10g,
しらす 25g

みそ玉 de わかめの味噌汁

<材料(4人分)>

みそ 72g, かつお節 12g, 乾燥わかめ 8g,
長ねぎ 40g, 花麩 4g

お好み焼き風たまご

<材料(4人分)>

キャベツ 2枚, ハム 4枚,
卵 4個, マヨネーズ適量,
中濃ソース適量, かつお節適量

作り方は動画を見てね



※「QRコード」は、(株)デンソーウェブの

登録商標です。