

きゅうしょくだより2月号

R2. 1. 28神戸市立神戸祇園小学校

ふゆ さむ ほんかくてき きのん しつど ひく かせ
冬の寒さも本格的になってきました。気温と湿度が低くなると、風邪をひきやすくなります。

かせ よぼう てあら たいせつ へや しき
風邪を予防するには、手洗い・うがい・たいせつです。また、部屋を閉め切ったままにせず、

てきど かんき たいせつ さむ まど あ くうき い かせ
適度な換気をすることも大切です。寒くても、窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。

2 月の給食目標 だの きゅうしょく じかん くふう 楽しい給食の時間を工夫しよう

どのようにすれば楽しい給食の時間になるのか、クラスやグループで考えてみましょう。

だの
みんなで食べるとおいしいね！楽しいね！



☆☆☆6年生保護者の方へ☆☆☆

中学校給食の手続きをされたご家庭に「給食申し込みセット」が2月に届きます。
申し込み方法など詳しく書いておりますので、ご確認ください。

今月のこんだてのしょうかい

せつぶんりょうり 節分料理

4日(火)

こめ こ ギゆうにゆう
米粉パン・牛乳
☆いわしのフライ
ちゅうかスープ



むかし せつぶん ひ
昔から節分の日には、ヒイラギの
えだ や あたま いえ
枝に焼いたいわしの頭をさして家
にまつておくと、家の中に鬼が入
らないという言い伝えがありました。
いま せつぶん ひ
今でも節分の日には「いわし」が
た
食べられます。

デザート

18日(火)アップルゼリー

27日(木)ぽんかん

たね
種がありますが、うすかわごと
た
食べられるみかんです。

しん 新メニュー

きりぼ
5日(水)切干しだいこんのツナいため

コンベクションオープン変更料理



や もの へんこう りょうり 焼き物に変更する料理

10日(月)和風焼ハンバーグ

20日(木)セルフドッグのウィンナー

む りょうり スチームで蒸す料理

おん や さい
15日(火)温野菜(ブロッコリー)

14日(金)さわらのつけ焼き

新メニューのレシピ紹介「切干しだいこんのツナいため」

(材料 5 人分)

切干し大根	30g	砂糖	小さじ1と1/2
まぐろ油漬け	100g	濃い口しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	100g	だし用の削り節	2.5g
いため油	小さじ1/2	ゆで塩	少々

(作り方)

1. だし用の削り節で50mLのだしじるをとる。
2. 切干し大根は水でもどし、水をかえながらきれいに洗い、適当な長さに切る。ほうれん草はきれいに洗い、2~3cmに切り塩ゆでにする。
3. まぐろは油を切ってほぐしておく。
4. 油を熱し、切干し大根を炒め、まぐろ・だしじる・調味料を入れ煮る。
5. 最後にほうれん草を入れ、水気がなくなるまで煮含める。