

給食だよ！

食事のマナーを再確認してみよう！

北海道の冬はまだ続きますが2月3日は節分。暦の上では春に向かって季節が進んでいきます。
3年生はあと2か月で社会人、1・2年生は学年が1つ上がります。それぞれの新年度を迎えるにあたって、皆さん！再確認の時期です！！食事のマナーは大丈夫でしょうか？この機会にマナーを再確認してみましょう。

令和6年 2月号

北海道兩電高等養護学校

1,2月の重点マナー

「食べ方」

- ・よくかんで食べる
- ・三角食べをする
- ・ひじをつかない
- など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 802kcal / 820kcal
たんぱく質 33.6g / 26.6～41.0g
脂質 25.4g / 18.2～27.3g
食塩 3.2g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせた syokustagram(ブログ) もありますので是非御覧ください。

www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166



エプロン・三角巾を正しくつけよう



エプロン

きれいなものを着ける
ひもやボタンをしっかり留める
三角巾
髪の毛がでないようにつける



せなか背中ピンっ！

食事の時は



- ① テーブルに向ってまっすぐ座る
- ② 椅子に深く腰かける
- ③ テーブルとの間はおひし1つ分くらい
- ④ 足の裏が地面についている

食器の並べ方



左に主食、右に汁物、手前にはし基本の並べ方です。

お茶わんとはしの正しい持ち方



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に茶碗の底（糸底）をのせる
親指は、茶碗のへりにかける

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします
下のはしは動かしません

1日（木）	2日（金）
・ちゃんぽんうどん ・なめ茸和え ・黄桃 634 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・回鍋肉 ・おかかマヨ和え 779 kcal
5日（月）	6日（火）
・パセリごはん ・コンソメスープ ・はんぺんチーズフライ ・ひじきサラダ 823 kcal	・醤油わかめラーメン ・揚げ焼売 ・バナナ 801 kcal
7日（水）	8日（木）
・ごはん ・みそ汁 ☆ほたてのフライ ・ほうれん草のバターソテー 810 kcal	・あさりときのこのスパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・ゼリー 756 kcal
9日（金）	10日（土）
・ハヤシライス ・ツナ和え ・レモンタルト 964 kcal	・ごはん ・すり身汁 ・すき焼き風煮物 ・おかか和え 783 kcal
11日（日）	12日（月）
・ごはん ・みそ汁 ・揚げ焼売 ・バナナ 801 kcal	・パセリごはん ・コンソメスープ ・はんぺんチーズフライ ・ひじきサラダ 823 kcal
13日（火）	14日（水）
・ドッグパン(くるみ会) ・チキントマトスープ ・ミートローフ ・大根サラダ 740 kcal	☆ほたてのフライカレー ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・プリン 1029 kcal
15日（木）	16日（金）
・きつねうどん ・のり和え ・オレンジ 701 kcal	・ごはん ・すり身汁 ・すき焼き風煮物 ・おかか和え 783 kcal
17日（土）	18日（日）
・ごはん ・みそ汁 ・ほっけのごま味噌焼き ・ふきの煮物 756 kcal	・シーフードスパゲティ ・コールスローサラダ ・スライスパン 723 kcal
19日（月）	20日（火）
・焼き肉丼 ・みそ汁 ・辛子和え ・グレープフルーツ 857 kcal	卒業生 リクエストメニュー 781 kcal
21日（水）	22日（木）
・ごはん ・みそ汁 ・ほっけのごま味噌焼き ・ふきの煮物 756 kcal	・シーフードスパゲティ ・コールスローサラダ ・スライスパン 723 kcal
23日（金）	24日（土）
天皇誕生日 783 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・揚げ焼売 ・バナナ 801 kcal
25日（日）	26日（月）
・ごはん ・みそ汁 ・揚げ焼売 ・バナナ 801 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・豚キムチ炒め ・春雨サラダ 766 kcal
27日（火）	28日（水）
卒業生 リクエストメニュー 804 kcal	みんなの おにぎり プロジェクト 788 kcal
29日（木）	30日（金）
卒業生 リクエストメニュー 947 kcal	※使用食材や献立が変更になる場合があります。

今月のおにぎりプロジェクトは...

12月に生徒の皆さんと先生方に『一番好きな具』のアンケートをとりました。先生方の一番好きな具は『ツナマヨ』でしたね！
今月は生徒の皆さんに1番人気の具が登場します。鮭マヨ？チーズおかか？当日までのお楽しみです！



卒業生リクエストメニュー



3年生の皆さんは卒業まであと少し...、給食を食べることができる日もあとわずかです。学校生活最後の思い出の一つになれば！と思いを入れて『卒業生リクエストメニュー』を実施します。
「卒業までにもう一度〇〇が食べたい！」「〇〇を食べてみたい！」「思い出の給食は〇〇！」という各クラスのリクエストメニューをみんなで食べましょう。
3年生の思い出の給食はどんなメニューでしょうか？当日まではどのクラスのリクエストメニューが出るか秘密です。皆さん、お楽しみに♪