

給食だより

令和7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
- ・三角食べをするなど



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 786kcal / 820kcal
たんぱく質 30.9g / 26.6～41.0g
脂質 30.9g / 18.2～27.3g
食塩 3.9g / 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



食事のマナーを 再確認！

北海道の冬はまだまだ続きますが 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。

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着ける



食器の並べ方



左に主食、右に汁物、手前にはし
が基本の並べ方です。

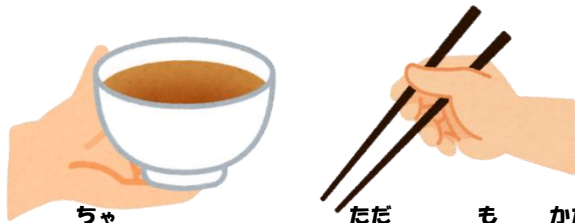
食事の時は

せなか 背中ピンッ！



テーブルに向ってまっすぐ座る
椅子に深く腰かける
テーブルとの間はこぶし
1つ分くらい足の裏が地面についている

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



お茶わんとはしの正しい持ち方

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

3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
★休日★	・味噌ラーメン ・青のりポテト ・スライスパン 757 kcal	・中華丼 ・みそ汁 ・辛子和え ・ヨーグルト 787 kcal	・和風きのこスパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・カスタードドッグ 736 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・春雨とひき肉のみそ炒め ・のり和え 685 kcal
10日（月）	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）
★休日★	建国記念の日 757 kcal	・パセリごはん ・コンソメスープ ・はんぺんチーズフライ ・ほうれん草サラダ 757 kcal	・五目うどん ・なめ豆和え ・ココアババロア 630 kcal	・ごはん ・すり身汁 ・すき焼き風煮物 ・おかかマヨ和え 842 kcal
17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・肉じゃが ・もやしとちくわの和え物 711 kcal	・醤油ラーメン ・揚げ餃子 ・バナナ 765 kcal	・〇〇おにぎり（のり） ・みそ汁 ・焼き魚（さば） ・里芋の煮物 みんなのおにぎりプロジェクト 930 kcal	卒業生 リクエストメニュー 900 kcal	・わかめごはん ・みそ汁 ・豚肉と大根のみそバター煮 ・ごま味噌和え 755 kcal
24日（月）	25日（火）	26日（水）	27日（木）縦割り給食	28日（金）送る会
★振替休日★	卒業生 リクエストメニュー 892 kcal	卒業生 リクエストメニュー 910 kcal	・ちゃんぽんうどん ・キャベツと塩昆布の和え物 ・黄桃 638 kcal	・チキンカレーライス ・お浸し ・ゼリー 880 kcal

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『鮭』でした！今月は生徒の皆さんに1番人気の具が登場します。ツナマヨ？チーズおかか？
当日までのお楽しみです！

※使用食材や献立が
変更になる場合があります。