

給食だより

令和8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） 744kcal / 820kcal
 たんぱく質 31.5g / 26.6~41.0g
 脂質 27.5g / 18.2~27.3g
 食塩 3.6g / 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



食事のマナーを再確認!

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、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

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

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もう少し…、給食を食べることができる日数もあとわずか。学校生活最後の思い出の一つになれば!と思いを込めて『卒業生リクエストメニュー』を実施します。
 今年は「卒業までにもう一度食べたい」をテーマに2025年1月から12月までの期間で提供した給食献立の中から、3年生各クラスでもう一度食べたい給食を選んでもらいました。
 各クラスで選ばれた給食は卒業式の日までに提供されます。お楽しみに!

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 塩パン(くるみ会) ポトフ ペッパーチキン ツナサラダ <p>710 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華スープ 回鍋肉 バンバンジーサラダ <p>713 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん なめ茸和え プリン <p>625 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 春雨とひき肉のみそ炒め のり和え <p>669 kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根スープ プルコギ 中華サラダ <p>715 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜醤油ラーメン フライドポテト ヨーグルト <p>829 kcal</p>	<p>寄宿舍昼食あり</p> <p>建国記念日</p>	<p>縦割り給食</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツとしらすのスパゲッティ ごぼうとちくわのサラダ はちみつレモンゼリー <p>746 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 すき焼き風煮 おかかマヨ和え <p>828 kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 肉じゃが もやしとちくわの和え物 <p>707 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> スイートロール(くるみ会) ポテトスープ 大豆とミートボールのトマト煮 イタリアンサラダ <p>678 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ツナマヨおにぎり(のり) みそ汁 焼き魚(さば) 里芋の煮物 <p>みんなのおにぎりプロジェクト</p> <p>893 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんうどん キャベツの塩昆布和え スライスパン <p>521 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそ汁 豚肉と大根の味噌バター炒め ピリ辛和え <p>752 kcal</p>
<p>天皇誕生日</p>	<p>~3年工業科リクエスト~</p> <ul style="list-style-type: none"> ジェノベーゼパスタ サイコロサラダ コーヒーゼリー(クリームなし) <p>900 kcal</p>	<p>~3年生産技術科リクエスト~</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ丼 みそ汁 きゅうりのごまみそ和え グレープゼリー <p>819 kcal</p>	<p>~3年農業科リクエスト~</p> <ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン 揚げ焼売 オレンジ <p>812 kcal</p>	<p>送る会</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス お浸し レモンカスタードタルト <p>888 kcal</p>

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』と『枝豆しらす』でしたね!今月は生徒の皆さんに1番人気のあった『ツナマヨ』おにぎりです。お楽しみに~

※使用食材や献立が変更になる場合があります。