

# いただきます！

2026.2月 輪内中メニュー表

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| 2<br>ご飯<br>牛乳・福豆<br>磯辺つくね<br>昆布キャベツ<br>レタスと卵のスープ    | 3<br>ご飯<br>牛乳<br>肉じゃが<br>かみかみ和え                    | 4<br>ご飯<br>アシドミルク<br>フーチャンプルー<br>バンサンスー        | 5<br>魚ご飯<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>豚汁<br>たくあん    | 6<br>ご飯<br>牛乳<br>肉みそ豆腐<br>野菜の中華炒め                 |
| 9<br>ご飯<br>牛乳<br>マーボー春雨<br>大豆スープ                    | 10<br>ご飯<br>アシドミルク<br>おからキッシュ<br>コーンサラダ<br>ABCスープ  | 11<br>建国記念の日                                   | 12<br>ご飯<br>牛乳<br>鰯のすり身揚げ<br>ごま和え<br>そうめん汁 | 13<br>ご飯<br>ヨーグルト<br>カレー<br>海草サラダ<br>福神漬け         |
| 16<br>ご飯<br>アシドミルク<br>手作りハンバーグ<br>ごまドレサラダ<br>コーンスープ | 17<br>びっくりピザパン<br>コーヒー牛乳<br>キャベツとツナのサラダ<br>オニオンスープ | 18<br>ご飯<br>アシドミルク<br>ビビンバ<br>はりはり漬け<br>わかめスープ | 19<br>🎁キムチチャーハン<br>牛乳<br>ナムル<br>青梗菜のスープ    | 20<br>ご飯<br>牛乳<br>🎁カレーうどん<br>野菜かき揚げ               |
| 23<br>天皇誕生日   | 24<br>ご飯<br>アシドミルク<br>🎁チキンのネギソース<br>スパサラダ<br>すまし汁  | 25<br>ご飯<br>牛乳<br>マダイの西京焼き<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁   | 26<br>🎁オリーブパスタ<br>牛乳<br>和風サラダ<br>🎁きなこ揚げパン  | 27<br>ご飯<br>アシドミルク<br>🎁揚げ餃子<br>🎁カップエッグ<br>ワンタンスープ |

2月の給食はリクエストメニューを献立に組み込んでいます。  
3年生のみなさんは給食もあと約20回！残りわずかですね。  
みんなで楽しい時間を過ごしてくださいね😊

## 美しい食べ方で食べよう！

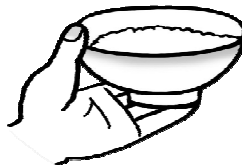
食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切です。  
はしとわんを使う日本の食事ではとくに次のことに気をつけましょう。

### 姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開けて、  
背筋を伸ばして食べましょう。

### わんを持って食べよう



茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、  
食べこぼしも防げます。

### はしは正しく持とう



下のはしは動かさず、  
人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能が  
フルに生かされます。

### ご飯とおかずを交互に食べよう

「ばっかり食べ」は、  
作った人や一緒に  
食べる人をいやな  
気持ちにさせてしま  
います。途中で残す  
と栄養にかたよりも  
出やすくなります。

