

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和07年(2025年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (2月3日 to 2月28日) and rows for menu items, quantities, and energy values. Includes a central message for 4th graders' 10th birthday celebration.

学校給食課だより No.552

よい姿勢で食べましょう



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましよう。



- お箸の使い方に気をつけましよう。
おわんや小さい器は手に持って食べましよう。
机とおなかの間は握りこぶ一つ分あけましよう。
足の裏は床につけましよう。



- 口をとじて、よくかんで食べましよう。
クチャクチャと音をさせない。
食べ物を口いっぱい詰り過ぎない。
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばましよう。
机にひじをつかないようしましよう。

◆印…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品 (体を作るもとになる) ■印…黄色の食品 (熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品 (体の調子をとのえる) (揚)…揚げ物
◆印…リザーブ給食 (小学校Aブロック20日・小学校Bブロック28日) は、【こつくだいふく】と【ももゼリー】です。
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認できます



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和07年(2025年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Main menu table with columns for dates (2月3日 to 2月28日) and rows for menu items, quantities, and energy values (E/P). Includes a large text box for '4年生のみなさん、10才おめでとうございませう。' on Feb 5th.

学校給食課だより No.552

よい姿勢で食べましよう



給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましよう。



- お箸の使い方に気を付けましよう。
おわんや小さい器は手に持って食べましよう。
机とおなかの間は握りこぶ一つ分あけましよう。
足の裏は床につけましよう。



- 口をとじて、よくかんで食べましよう。
Xクチャクチャと音をさせない。
X食べ物を口いっぱい詰り込み過ぎない。
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましよう。
机にひじをつかないようしましよう。

☆新献立☆
たんたんスープ
Aブロック 5日(水)
Bブロック 12日(水)
令和5年度(2023年度)「あったらいいな〜こんな献立」優秀賞を受賞した献立です。
コクが出るように、豆乳、白ごまを使い、トウバンジャンで少し辛みを足しました。
寒い冬に体が温まる献立です。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとのえる) (揚)...揚げ物
◆印...リザーブ給食(小学校Aブロック20日・小学校Bブロック28日)は、【こつぱだいふく】と【ももゼリー】です。
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認できます



献立表〔中学校〕

令和07年(2025年)2月

西宮市教育委員会 学校給食課

Table with columns for dates (2月3日 to 2月27日) and rows for menu items and material usage (献立名, 材料名および使用量). Includes sub-headers for days of the week (月, 火, 水, 木, 金).

学校給食課だより No.552

よい姿勢で食べましょう

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



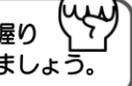
お箸の使い方に気をつけましょう。



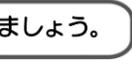
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



クチャクチャと音をさせない。食べ物をおいっぱいに詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。



※エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品 (体を作るものになる) ■印...黄色の食品 (熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品 (体の調子をととのえる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右の二次元コードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ『学校給食使用加工食品原材料一覧』でご確認ください

