



# 5月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和6年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう！

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1	水	牛乳	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	851 kcal 30.4 g
			マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
			ツナサンドの具	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（めばちまぐろ、大豆油、塩、野菜エキス（玉ねぎ・にんじん・西洋ねぎ・ピーズ））、ホールコーン、自然塩、白胡椒、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢（小麦）、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	
			グリーンサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、枝豆、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬（りんご）、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト（豚肉）、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス（乳・小麦・大豆）、香味油、玉ねぎ）	
			いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぷん、乳化剤（大豆）、カラメル）	
2	木	牛乳	ごはん	ごはん	861 kcal 30.2 g
			若竹汁	出し昆布、かつおぶし、えびボール（たら、えび、でんぷん（小麦）、おきあみ、砂糖、塩、みりん、大豆油）、にんじん、たけのこ、さくらちんねり（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、加工油脂、トマト）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ	
			鶏肉の松笠揚げ	鶏肉の松笠揚げ（鶏肉、コーンフレーク、塩、胡椒、でんぷん）、米油	
			五目ごはんの具	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
			かしわもち	かしわもち（小麦、米粉、砂糖、でんぷん、植物油、酵素製剤（大豆）、柏葉）	
7	火	牛乳	カレー味ごはん	カレー味ごはん（米、塩、カレー粉、ターメリック）	877 kcal 26.2 g
			野菜のコーンクリームスープ	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、牛乳、米粉、コーンペースト、ホールコーン、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ちんげん菜、生クリーム	
			ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
			切干大根のごま塩サラダ（塩中華ドレッシング和え）	切干大根、きゅうり、にんじん、ごま、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、胡椒）	
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
8	水	牛乳	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	926 kcal 27.9 g
			スパゲティポロネーゼ	米油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、デミグラスソース（チキンストック、玉ねぎ、ルウ（小麦・パーム油）、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、豚たんぱく、にんにく、胡椒、水あめ、カラメル）、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、オレガノ、しょうゆ、スパゲティ（小麦粉）	
			ハッシュドポテト	ハッシュドポテト（じゃがいも、菜種油、大豆油、玉ねぎ、上新粉、塩）	
			アセロラゼリーポンチ	杏仁風カットゼリー（砂糖、水あめ、豆乳加工品、でんぷん）、アセロラゼリー（砂糖、水あめ、アセロラ果汁、りんご果汁、でんぷん、野菜色素（むらさきいも・トマト））、みかん缶	
9	木	牛乳	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	898 kcal 33.2 g
			ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
			フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん（小麦・大豆）、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
			ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、酢、ごま、塩）	
			ごはん	ごはん	
10	金	牛乳	小松菜のそぼろ汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、たけのこ、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぷん、小松菜	840 kcal 33.0 g
			かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぷん（大豆）、米油	
			大豆と鶏肉のみそ炒め	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みそ、みりん、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
			ごはん	ごはん	
13	月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	784 kcal 31.2 g
			みそつけうどんの汁	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、もやし、しいたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、長ねぎ、ごま油	
			キャベツ入りつくねのあんかけ	キャベツ入りつくね（キャベツ、鶏肉、ラード、でんぷん、えんどう豆たんぱく、砂糖、発酵調味料、塩、かつおぶし、生姜）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん、ごま	
			大根サラダ（和かつおドレッシング和え）	大根、きゅうり、にんじん、和かつおドレッシング（しょうゆ、酢、かつおぶし、かつおだし、塩、小麦たんぱく、発酵調味料（小麦）、でんぷん）	
14	火	牛乳	ごはん	ごはん	761 kcal 33.2 g
			肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出し昆布、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
			さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
			もやしの塩昆布和え	もやし、キャベツ、にんじん、塩昆布（しょうゆ、昆布、発酵調味料、砂糖、塩）、ごま油	
15	水	牛乳	ナン	ナン（小麦粉、大豆油、菜種油、ショートニング、砂糖、塩、ほたて貝カルシウム、麦芽）	890 kcal 34.5 g
			米粉ポタージュ	米油、鶏肉、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、米粉、牛乳、生クリーム、自然塩、白胡椒、しょうゆ、きび砂糖、バター（生乳、塩）、パセリ	
			コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、砂糖、ショートニング、塩、パン粉（小麦・大豆）、水あめ、大豆油、でんぷん、大豆たんぱく、乳化剤（大豆）、米油	
			ドライカレー	米油、生姜、にんにく、豚肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白胡椒、枝豆	
16	木	牛乳	ごはん	ごはん	812 kcal 28.9 g
			春雨スープ	ごま油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
			いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぷん、米油	
			キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、万能ねぎ	
17	金	牛乳	ごはん	ごはん	792 kcal 27.7 g
			マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、きび砂糖、みそ、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
			五目パオズ（2）	五目パオズ（豚肉、小麦粉、玉ねぎ、高野豆腐、ひじき、鶏肉、パン粉、でんぷん、むきえび、小麦たんぱく、しょうゆ、砂糖、塩）	
			大根ナムル（ナムルドレッシング和え）	切干大根、大根、もやし、にんじん、ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たんぱく加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	

学校給食費（5月分） 口座振替日7月1日（月）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



# 5月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和6年度

## 給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう！

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	825 kcal 28.9 g
			塩こうじラーメンのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、塩こうじ（米こうじ、塩）、自然塩、白胡椒、きび砂糖、ごま油	
			春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、胡椒、小麦粉）、米油	
			カリカリココア豆	大豆、砂糖、自然塩、純ココア	
21	火	牛乳	ごはん	ごはん	931 kcal 27.9 g
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、パーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、デミグラスソース（チキンストック、玉ねぎ、ルウ（小麦・パーム油）、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、豚たんぱく、にんにく、胡椒、水あめ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
			チキンナゲット（3）	チキンナゲット（鶏肉、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、おから、砂糖、塩、香辛料（大豆、大豆たんぱく、小麦粉、コーンフラワー、コーングリッツ、クラッカー粉、植物油、菜種油、パーム油）、米油	
			冷凍みかん	みかん	
22	水	飲むヨーグルト	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	784 kcal 31.8 g
			ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、玉ねぎ、生姜、豚肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
			ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
			アスパラとベーコンのソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん	
23	木	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく濃縮物）	783 kcal 29.9 g
			ごはん	ごはん	
			ちんげん菜のごま入りみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、酒、にんじん、キャベツ、春雨（でんぷん）、油揚げ、みそ、みりん、ちんげん菜、ごま	
			豚肉の生姜焼き	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
24	金	牛乳	きゅうりとたくあんのかくや	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま油、しょうゆ	772 kcal 27.5 g
			中華おこわ	ごま油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米、もち米	
			わかめスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、わかめ、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、長ねぎ、ごま	
			揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぷん、生姜、しょうゆ、塩、胡椒）、米油	
27	月	牛乳	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト（加糖練乳、脱脂粉乳、りんご果肉、りんご果汁、砂糖、全粉乳、乳たんぱく濃縮物、寒天）	857 kcal 24.3 g
			地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
			カレー南蛮の汁	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレー粉、でんぷん、長ねぎ	
			キャラメルポテト	さつまいも、米油、バター（生乳、塩）、きび砂糖	
28	火	牛乳	みしょうかん	みしょうかん	833 kcal 28.7 g
			ごはん	ごはん	
			キムチスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、きび砂糖	
			ブルコギ	ごま油、にんにく、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、しめじ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、にら、でんぷん	
29	水	飲むヨーグルト	海そうサラダ（塩中華ドレッシング和え）	きゅうり、キャベツ、海そうサラダ（わかめ、昆布、茎わかめ、赤桜草、白杉のり）、ホールコーン、塩中華ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、植物油、塩、発酵調味料、にんにく、昆布エキス、胡椒）	864 kcal 32.5 g
			ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、豚肉、白ワイン、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、春雨（でんぷん）、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、チーズ、パセリ	
			鶏肉の唐揚げガーリックソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、にんにく、きび砂糖、みりん	
30	木	牛乳	キャベツとウインナーのソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん	871 kcal 31.2 g
			コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
			ごはん	ごはん	
			高野豆腐のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、にんじん、玉ねぎ、高野豆腐（大豆、パーム油、レシチン（大豆））、わかめ、みそ、長ねぎ	
31	金	牛乳	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	766 kcal 32.3 g
			切干大根のそぼろ炒め	米油、生姜、豚肉、酒、にんじん、切干大根、しいたけ、しょうゆ、きび砂糖、けずりぶし、ごま	
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん（小麦））	
			プリン ※卵・乳なし	プリン（砂糖、でんぷん、パーム油脂、カラメル、水あめ）	
21	回	牛乳	ごはん	ごはん	平均栄養量 837 kcal 30.1 g
			ポテトボールスープ	ごま油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、小松菜	
			オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、酢、塩、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
			焼き肉ごはんの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。 ※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。					栄養基準量 830 kcal 34.0 g

## 5月給食だより

学校給食費（5月分）口座振替日7月1日（月）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

### 5月の給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう！

**5/5 端午の節句**  
(菖蒲の節句)

かしわもち

ちまき

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。



### 和食のマナーをチェック!

<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？ 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来る上るまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。	<input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方知っていますか？ おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------