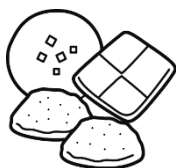


※2月の献立※

2日(金) 節分メニュー

2月3日は節分です。節分とは、「季節を分ける」という意味で、もとは春夏秋冬の年4回ありましたが、今では「立春」の前日を指すようになりました。豆まきをして、病気などをおこす邪気(鬼)を追い払い、1年間の健康を願います。また、柗の小枝といわしの頭を魔除けや厄除けとして飾ります。

給食では2日に、大豆の入った **節分ごはん** と **いわしの蒲焼き** を出します。



14日(水) バレンタインメニュー

日本では、女性が男性にチョコレートを贈ることが多いですが、外国では、家族や友達がお互いにカードや花束、お菓子などを贈るそうです。給食では、**チョコレートケーキ** を出します。

20日(火) 食育の日メニュー

毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は20日の給食で、清瀬市産の大根を使った**ぶりのみぞれ煮** と、白菜・にんじんを使った**白菜の和風あえ** を出す予定です。



今年度の給食費の引き落としは、2月で終了です。

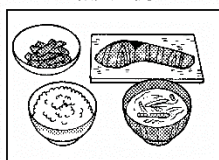
2月15日(木) に給食費の引き落としを行います。遠足や社会科見学等により、給食回数が学年ごとに異なるため、金額も異なります。詳しくは、別途配布するお知らせをご確認ください。

口座の残高を確認し、未納のないよう、よろしくお願いいたします。

2月の給食目標は、「バランスのよい食事をしよう」です!

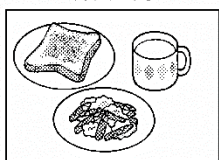
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳