

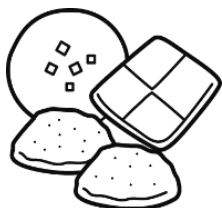


＊2月の献立＊

3日（月）節分メニュー

2月2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、柊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3日に、大豆の入った「節分ごはん」と「いわしのごまだれかけ」を出します。



14日（金）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、デザートに「チョコレートケーキ」を出します。

19日（水）地場産メニュー

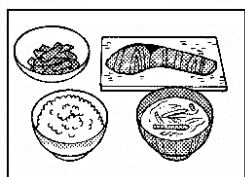
毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は、清瀬市産のキャベツ・にんじんを使った「和風あえ」を出す予定です。



2月の給食目標は、『バランスのよい食事をしよう』です！

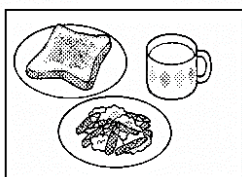
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

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

