



月	火	水	木	金
2月3日は「節分」です。 節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、立秋などの前日も節分と言われていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。またこの日には、柗の枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。				
 *太字のメニューは卒業生のみなさんのリクエストです！		1 ごはん・牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ すまし汁 果物	2 中華丼 牛乳 シュウマイ 切り干し大根の子デミ わかめスープ	3 節分の献立 巻き寿司・牛乳 いわしの梅煮 春菊のゴマ和え 大根のみそ汁 節分まめ
		6 にんじんごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 みそけんちん汁	7 臨時休校 	8 キムタクごはん 牛乳 魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 かきたまスープ
13 ピンパ 牛乳 くらげのサラダ チンゲンサイのスープ デザート	14 ごはん・牛乳 タンドリーチキン 茎わかめのサラダ 豚汁 デザート	15 ごはん・牛乳 魚のゆずみそかけ ポテトサラダ 肉団子のスープ	16 炊き込みごはん・牛乳 揚げ出し豆腐 白菜ときくらげの酢の物 さといものみそ汁	17 揚げパン・牛乳 スパニッシュオムレツ 大根のサラダ キャベツのスープ
20 ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ デザート	21 しょうがごはん・牛乳 魚のあんかけ 春雨の酢の物 チゲ風みそ汁	22 かしわうどん 牛乳 いなり寿し 白菜の昆布和え	23 天皇誕生日 	24 ごはん・牛乳 信田煮 菜の花の和え物 なめこのみそ汁
27 しょうがごはん・牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ すまし汁 デザート	28 キーマカレー 牛乳 野菜サラダ きのことスープ 福神漬け	 鬼は～そと～ 福は～うち～		

今月の給食の目標は

「賢い食品の選択をしよう」です。

みなさんは食品を購入する時、何を基準に選んでいますか？まずは、新鮮なもの、安全なものを優先させ、見た目や感触、香り、重さなど自分の「五感」を使ったり、品質表示を参考にしたりして選びます。見た目や価格、広告だけに惑わされず、状況に応じて上手に食品を選択したいものです。

また、生鮮品はできるだけ旬のものや、地元のもの、環境への負荷が少ないもの等まで考えて選ぶことができたらいいですね。賢い食品の選択をして、豊かな食生活を送りましょう！

卒業生は給食回数残り9回になりました！休まず来てね☆