

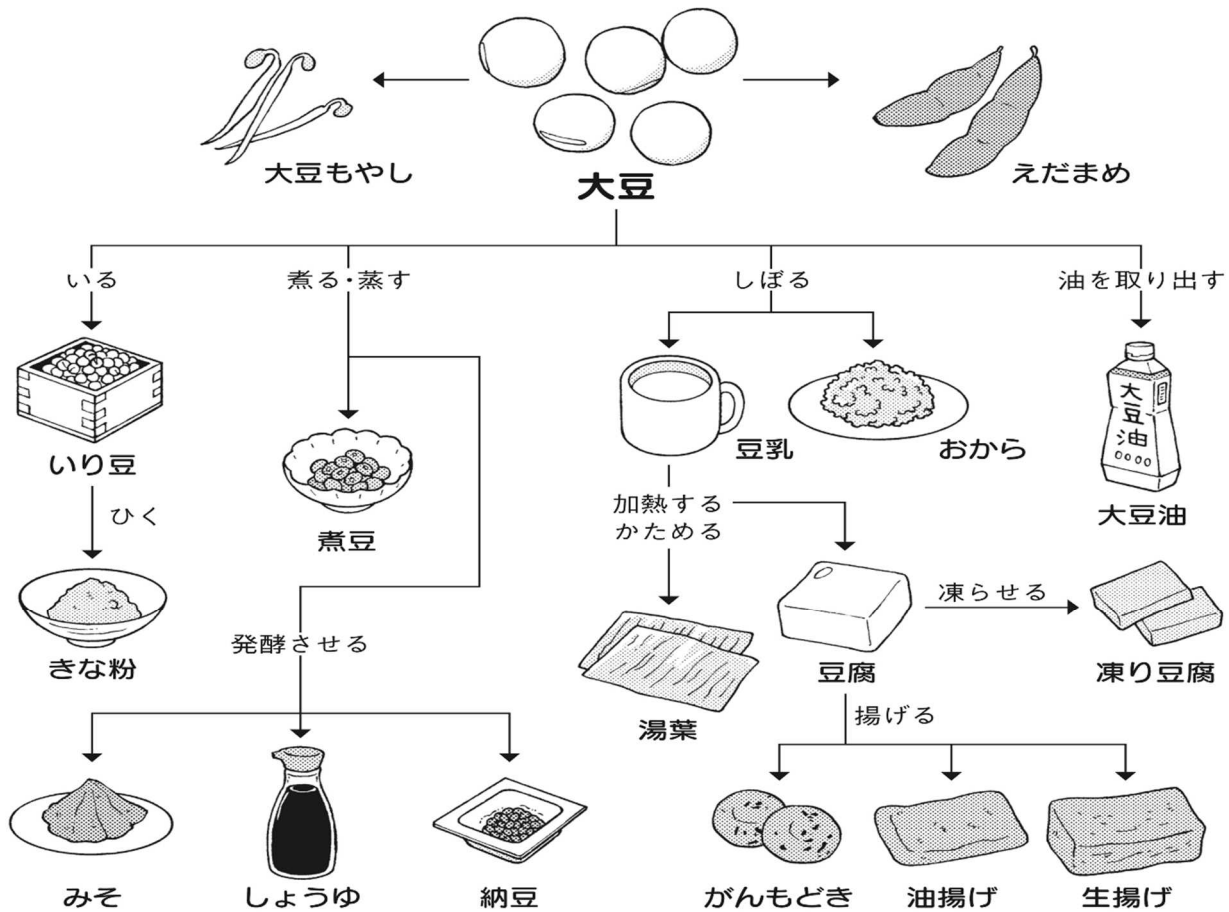


暦の上では間もなく春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう、栄養バランスのよい食事を取り、手洗い、うがい、十分な睡眠を心がけましょう。

## いろいろな食品に変身する大豆

2月3日は節分です。節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。

大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、私たちの食生活を支えています。



### 2月の献立から



#### 2月7日(火) ジャがいもとアンチョビのグラタン **世界の料理(スウェーデン)**

「ヤンソン・フレステルセ(ヤンソンさんの誘惑)」と言われる、スウェーデンの伝統的な家庭料理です。にんにく、じゃがいも、たまねぎ、アンチョビを、生クリームと牛乳で合わせて焼き、グラタンのように仕上げます。

# 6年生 リクエスト給食

2月から3月にかけて、6年生からのリクエスト給食を実施します。どれも中村小の人気メニューばかりです。給食が、小学校生活の思い出の味として、心に残ってくれるとうれしく思います。おいしく、楽しく食べてくださいね。

## 🌸主食🌸 (票数)

### 🌸ごはん🌸

- 1位 ポークカレー (68)
- 2位 豚キムチ丼 (39)
- 3位 ビビンバ丼 (22)

### 🌸パン🌸

- 1位 ココア揚げパン (88)
- 2位 きなこ揚げパン (33)
- 3位 ピザトースト (25)

### 🌸めん🌸

- 1位 練馬スパゲティ (52)
- 2位 みそラーメン (44)
- 3位 ジャージャーめん (38)

## 🌸主菜🌸 (票数)

- 1位 鶏の唐揚げ (65)
- 2位 とんかつ (24)
- 3位 ハンバーグ (21)

## 🌸副菜🌸 (票数)

- 1位 大学いも (64)
- 2位 野菜チップ (37)
- 3位 梅のりあえ (13)
- カントリーサラダ (13)
- じゃがいものハニーサラダ (13)

## 🌸汁物🌸 (票数)

- 1位 ABCスープ (41)
- 2位 ワンタンスープ (25)
- 3位 クリームシチュー (24)

## 🌸デザート🌸 (票数)

- 1位 フルーツポンチ (66)
- 2位 ココアムース (31)
- 3位 スイートポテト (26)



<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県 長崎県	だいこん	神奈川県	いちご	茨城県 栃木県
しょうが	長崎県	ねぎ	埼玉県 千葉県	こまつな	埼玉県	りんご	青森県
にんじん	埼玉県 千葉県	さといも	埼玉県	キャベツ	愛知県	米	岩手県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県 茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
ごぼう	青森県	きゅうり	宮城県 千葉県	さいいんげん	沖縄県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
セロリ	静岡県	たけのこ	静岡県	れんこん	茨城県	鶏肉	埼玉県 群馬県 岩手県 北海道 青森県
もやし	栃木県	ほうれんそう	埼玉県	でこぼん	熊本県 佐賀県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
かぼちゃ	鹿児島県 沖縄県	赤ピーマン	高知県	せとか	愛媛県		