

給食だより

令和4年度
2月号

家庭数

令和5年1月31日
西東京市立栄小学校
栄養士 柴原希鈴



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの「ウイルス」が活発になる季節です。手洗い、うがい、早寝・早起きをこころがけ、栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

☆2月の献立から☆

3日(金)★節分献立

季節をわけるという意味の節分。翌日は、二十四節気の「立春」です。鬼が嫌う「鰯」を「蒲焼き丼」で、炒り大豆は、きな粉をまぶして「きなこ豆」としていただきます。

13日(月)★青森県の郷土料理

「いかめんち」は、刻んだイカと玉ねぎや人参などの野菜を小麦粉でまとめて、油で揚げた料理です。「せんべい汁」は、南部せんべいを味噌汁や鍋に入れて煮たものです。

14日(火)★バレンタイン

給食室で手作りのチョコレートケーキを焼きます。

17日(金)★オランダ料理

今月の世界の料理は「オランダ」です。オランダはチーズの輸出国として有名です。ゴーダチーズを使ってトーストを作ります。海に囲まれたオランダでは、新鮮な魚介類が多く獲れるので「キベリング」という白身魚のフライがよく食べられています。「エルテンスープ」は、えんどう豆をたっぷり使ったスープです。

28日(火)★体力向上献立 風邪予防メニュー

寒さが厳しい季節です。風邪などの体調不良を引き起こさないよう、たんぱく質やビタミンA、C、Eをたくさん摂取できる献立を考えました。ビタミンCは水に溶けやすい栄養素です。白菜はビタミンCを多く含む野菜ですので、クリーム煮のように汁ごと食べられる料理は無駄なくビタミンCが摂取できます。



☆給食費について☆

3月は引き落としがありません。予備日(2月27日)に引き落としができないと、現金を学校にお持ちいただくこととなりますので、口座残高の確認をお願いします。社会科見学等で喫食回数が189回に満たない学年(1年生は除く)は、減額徴収となりますのでご確認ください。

4年生…社会科見学1日分 (-270円)

5年生…社会科見学1日分 (-285円)

6年生…移動教室3日分 (-855円)

※牛乳代や長欠等の返金は年度末に実施いたします。別途お便りでお知らせします。

2月給食費の引落とし日

13日(月)

1・2年生	4,370円	} 手数料 +10円
3年生	4,640円	
4年生	4,370円	
5年生	4,615円	
6年生	4,045円	

※4年生は教材費の引き落としがありますので、別紙もあわせてご確認ください。

