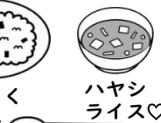
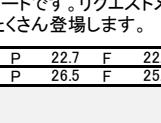
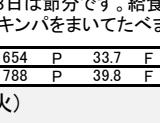
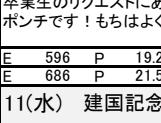
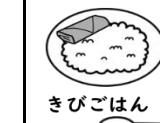
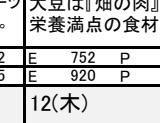
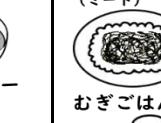
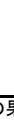
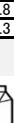
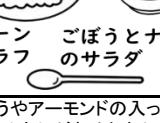
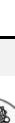
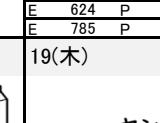
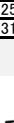
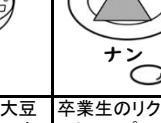
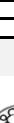
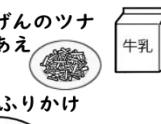
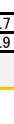
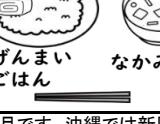
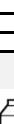
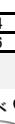
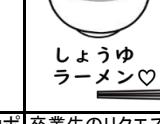
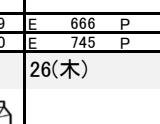
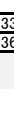
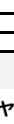
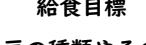
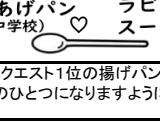
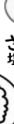
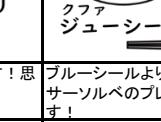
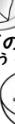
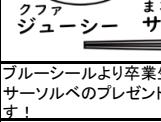
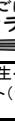
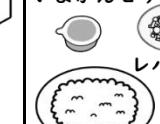
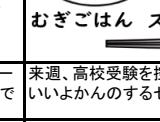
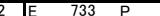
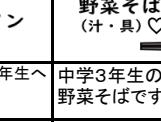




学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7
中学校	830	27.0～41.5	18.4～27.7

こ ん だ て	2(月)	3(火) 節分献立	4(水)	5(木)	6(金)
	   	     	   	     	     
	2月がスタートです。リクエストメニューがたくさん登場します。	2月3日は節分です。給食では自分でキンパをまいてたべましょう!	卒業生のリクエストにあがったフルーツポンチです! もちはよ噛みましょう。	大豆は『畑の肉』と呼ばれるほど栄養満点の食材です。	卒業生のリクエストにあがったタコライスです。
	小学校 E 682 P 22.7 F 22.3 中学校 E 810 P 26.5 F 25.4	E 654 P 33.7 F 19.3 E 788 P 39.8 F 22.0	E 596 P 19.2 F 18.2 E 686 P 21.5 F 20.5	E 752 P 27.5 F 30.3 E 920 P 32.4 F 36.3	E 692 P 27.9 F 21.7 E 814 P 32.6 F 24.5
	9(月)	10(火)	11(水) 建国記念の日	12(木)	13(金) バレンタイン献立
	     	   	     	     	     
	旬のいちごが登場です。季節の果物にはビタミンがたっぷりですよ。	ごぼうやアーモンドの入ったサラダは食べ応えがありますよ。	ご(呉)汁とは、すりつぶした大豆の入った埼玉県の郷土料理です。	卒業生のリクエストにあがったチョコクレープです。	
	小学校 E 572 P 25.6 F 13.8 中学校 E 681 P 30.0 F 15.3	E 625 P 18.9 F 24.0 E 731 P 22.1 F 29.1	E 624 P 25.2 F 19.9 E 785 P 31.1 F 24.5	E 607 P 24.2 F 26.0 E 706 P 27.9 F 29.3	
	16(月)	17(火) 旧正月	18(水)	19(木)	20(金)
	     	     	     	     	     
	好きな和食ランキングでトップ10に入る肉じゃがの登場。	旧正月です。沖縄では新暦と旧暦どちらも大切にしていますね。	ビタミンCが多く、香りのよいデコポンは12月から出回ります。	卒業生のリクエストにあがったラーメンです。	じつり美味しいチーズおからが大人気♪
	小学校 E 637 P 24.0 F 17.7 中学校 E 760 P 27.9 F 19.9	E 631 P 30.7 F 18.2 E 741 P 35.8 F 20.2	E 610 P 26.4 F 17.9 E 720 P 30.6 F 20.0	E 666 P 33.5 F 24.6 E 745 P 36.0 F 28.0	E 668 P 24.8 F 20.8 E 782 P 28.3 F 23.5
	23(月) 天皇誕生日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
	 	         	     	     	     
	健康に良い大豆を進んで食べましょう!	中3リクエスト1位の揚げパンです! 思い出のひとつになりますように。	ブルーシールより卒業生へシーカークリーパーのプレゼント(無償提供)です!	来週、高校受験を控えた中学3年生へいいよかんのするゼリーです♪	中学3年生のリクエストにあがった野菜そばです。
	小学校 E 650 P 25.1 F 23.2 中学校 E 874 P 32.5 F 36.9	E 758 P 29.8 F 27.6 E 866 P 34.3 F 31.2	E 621 P 20.8 F 17.1 E 733 P 24.2 F 19.1	E 609 P 29.6 F 22.6 E 714 P 34.8 F 25.3	

卒業前の中学3年生と小学校6年生にアンケートを取りました！！2月から3月の給食に取り入れます。給食の時間も学校生活の思い出のひとつになってくれると嬉しいです！『♡』このマークがついている献立はリクエストメニューです！ベスト3以外にも取り入れられそうなリクエストは採用しました！ほかの学年のみなさんも楽しんで食べてください♪



# 神原中3年生が 選んだリクエスト給食 BEST 3

1位：あげパン  
2位：フルーツポンチ  
3位：クレープ

他にも、ケーキ、タコライス、ラーメン、カレー、野菜そばやアイス、ハヤシライスや、はるまきもありました！

## 神原小6年生が 選んだリクエスト給食 BEST 3

- 1位：あげパン
- 2位：ラーメン
- 3位：クレープ

他にも、ケーキ、カレー、フルーツポンチ、ちんすこうやミルマーク、ゼリーやわかめごはん、タコライスもありました！



受験生のみなさん、早寝、早起き、朝ごはんを実践し生活リズムを整えましょう!