

令和元年度 2月 はいぜんたべかたひょう A北部

羽島市学校給食センター

★数ものについて

10日(月) チキンナゲット
幼・小:2個、中・高:3個

14日(金) 竹輪のお好み揚げ
小4まで1個、小5から2個



どうして節分に

豆まきをするのでしょうか？

豆まきは清めの行事です。昔は豆に霊力があると考えられていて、豆をまくと、鬼に見立てた災厄などを追いはらうとされていました。

みなさんも、節分には豆まきをして家族の健康などを願いましょう。



2月 3日

<p>3日(月)</p> <p>ドレッシング やさしい サラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>おひたし</p> <p>さわらの さいぎょうやき</p> <p>しろごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>カラフル ソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ピラフ</p>	<p>6日(木)</p> <p>かふういため</p> <p>すぶた</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふゆやさいのしょうがスープ</p>	<p>7日(金)</p> <p>あおなの だいずあえ</p> <p>かきあげ</p> <p>いっしょくうどん</p> <p>カレーどんのしる</p>
<p>節分の日の献立です。節分の日に豆まきをする、1年間病気やけがをしないとされています。</p> <p>今日は「春の始まり」を意味する立春です。立春には白い色の豆腐を食べると健康を体の中に呼び込んで幸せになる言われています。</p> <p>給食センターで作る炊き込みご飯の日です。今回は洋風のピラフにしました。</p> <p>生姜に含まれるジンゲロールと言われる成分には体を温める働きがあります。</p> <p>カレーうどんには、冬に旬を迎えるねぎをたっぷり使いました。麵も残さず食べましょう。</p>				
<p>10日(月)</p> <p>スライスチーズ マヨネーズタイプ はなやさい サラダ</p> <p>★チキンナゲット</p> <p>しょくパン</p> <p>ミラノふうスープ</p>	<p>11日(火)</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日(水)</p> <p>◆アセロラゼリー</p> <p>ほうれんそうの ソテー</p> <p>れんこんチップス</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふゆやさいカレー</p>	<p>13日(木)</p> <p>だいこんと ぶたにくの にも</p> <p>てりやき ハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそしる</p>	<p>14日(金)</p> <p>◆チョコデザート</p> <p>くわわかめの きんぴら</p> <p>★ちくわの おこのみあげ</p> <p>いっしょくうどん</p> <p>かやくどんのしる</p>
<p>ブロッコリーは、風邪の予防に有効なビタミンCを多く含む食材です。風邪に負けない体をつくりましょう。</p> <p>竹鼻中学校の健康を考えた希望献立です。健康を考え、野菜がたくさん食べられる工夫をしてくれました。</p> <p>大根は冬においしい野菜です。大根に含まれる酵素には、お肉を柔らかくする働きがあります。</p> <p>きんぴらなどの海藻類にはミネラルや食物繊維が含まれています。食感を楽しくて食べましょう。</p>				
<p>17日(月)</p> <p>キャベツの ソテー</p> <p>コーンコロッケ</p> <p>こめこパン</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>18日(火)</p> <p>ふりかけ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ごもくあつやきたまご</p> <p>しろごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>19日(水)</p> <p>◆プリンタルト ドレッシング</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>あゆの なんぼんづけ</p> <p>かきまわし</p>	<p>20日(木)</p> <p>ひじきの にも</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>21日(金)</p> <p>かじゅうぐみ</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>だいずとごさかなの ごまがらめ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ちゅうかあんかけ</p>
<p>クリームシチューのルーは、給食センターでバターと小麦粉から手作りしています。</p> <p>筑前煮には、根菜が多く使われています。根菜には、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。</p> <p>食育の日の献立は、岐阜県です。岐阜県の郷土料理やおいしい食材を味わって食べましょう。</p> <p>ひじきは、海藻類のなかでもカルシウムや鉄分が豊富に含まれている食材です。</p> <p>大豆と小魚をカリッと揚げて香ばしいごまと甘辛いたれを一緒に絡めました。よく噛んで食べましょう。</p>				
<p>24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>25日(火)</p> <p>きりぼしだいこんと ツナのいために</p> <p>いわしのみぞれに</p> <p>しろごはん</p> <p>はくさいのみそしる</p>	<p>26日(水)</p> <p>ドレッシング</p> <p>ナムル</p> <p>ブルコギ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>27日(木)</p> <p>にくじゃが</p> <p>メンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>28日(金)</p> <p>◆ごぼん ドレッシング</p> <p>レンコーン サラダ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>いっしょくラーメン</p> <p>とんこつラーメンスープ</p>
<p>切干大根は、大根を乾燥させることで栄養とうま味が凝縮された食品です。味わって食べましょう。</p> <p>ブルコギに使われている牛肉は、体に吸収されやすい鉄分が含まれています。</p> <p>中学3年生の卒業生の希望献立を取り入れました。給食の思い出を振り返ってみましょう。</p> <p>くわばらがえんぜんさんかいていけんこうかんだんが桑原学園前期課程の健康を考えた希望献立です。みんなが食べやすい献立を考えてくれました。</p>				