

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

◆ゴミは業者が回収します。

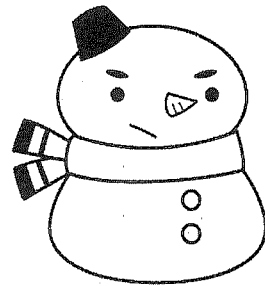
★数ものについて

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 やさい サラダ</p> <p>ポークピーンズ</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 さいきょうやき</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>カレーうどんのしる</p>
<p>節分の日の献立です。節分の 日に豆まきをすると、1年間病氣 やけがをしなると言われています。</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</p> <p>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>かやくうどんのしる</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>大根は冬に美味しい野菜です。 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>茎わかめ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。食感を楽しんで食べましょう。</p>
<p>17日(月)</p> <p>キャベツの ソテー</p> <p>コーンコロケ</p> <p>こめパン</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 なんばんづけ</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>だいずとごまかなの 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 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 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>◆でこぼん 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に 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>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>