

# 令和5年度 2月 はいぜんたべかたひょう A北部 小・中学校

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

1日 がんもどきの含め者  
幼稚園・小学校1個、中学校・高校2個



20日 野沢菜まんじゅう  
小2年まで1個、小3年以上2個

22日 パオズ  
小2年まで1個、小3年以上2個


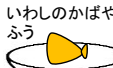
1日 (木)



どてに  がんもどきのふくめに 

★がんもどきのふくめに

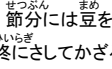
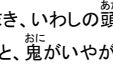
むぎごはん  みぞれじり 

2日 (金)

くきわかめのきんぴら  いわしのかばやきふう 

いっしょくようどん  はるのかうどんのしる 

みぞれ汁は、すりおろしたかぶをみぞれに見立てた季節の料理です。


せつぶん  節分には豆をまき、いわしの頭をひらぎ  窓にさしてかざると、鬼がいやがつてやっこないといわれています。


5日 (月)

チョコクリーム  たらこポテト  えびカツ 

しよパン  ミントマトスープ 

6日 (火)

みずなのびたし  さわらのゆうあんやき 

しろごはん  スキーじり 

7日 (水)

◆とうにゆうプリン  ドレッシング 

はるさめサラダ  すぶた 

ちゅうかうふうたきこみごはん 

8日 (木)

だいこんのもの  さばのしょうがに 

むぎごはん  けんちんじり 

9日 (金)

だいずのいそに  くらライ 

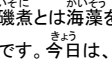
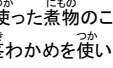
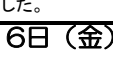



ソフトめん  やさいあんかけ 

主食は、脳や体を動かすエネルギー源です。食パンをしっかり食べましょう。

スキーは明治時代に上越地方に伝えられました。それを記念してできたのがスキー汁です。

豚肉にはビタミンB1が含まれています。糖質からエネルギーを作り出す時に大切な働きをしています。

けんちん汁や煮物に使われている根菜類には、からだを温める効果があります。

いそに  かいそう  つか  にも  のこ  とは海藻を使った煮物のこと  です。今日は、まわかめを使いました。

12日 (月)

ふりかききゆうじつ  振替休日



13日 (火)

◆オレンジ  こんにやくのいために  あんこうのからあげ 

しろごはん  ごまキムチじり 

あんこうは水分が多く、脂質の少ないたんぱく源です。今日はから揚げにしました。



14日 (水)



◆ドレッシング  だいこんサラダ  ぎゅうどんのぐ 

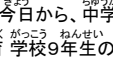
むぎごはん  ゆばいりすましじり 

主食のごはんをしっかり食べても  らいたいという思いから、牛丼を取り入れました。


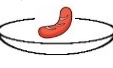
15日 (木)



カラフルソテー  れんこんチップス 

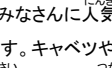
むぎごはん  カレー 

今日から、中学3年生と義務教育  学校9年生の希望メニューを出します。

16日 (金)

フルーツポンチ  ウィナー 

こがたパン  やきそば 

みなさんに人気のある焼きそば  です。キャベツやたまねぎなどの野菜をたくさん使っています。

19日 (月)

やさいのマリネ  チキンカツ 

くろパン  コンソメスープ 

20日 (火)

◆りんごヨーグルト  きりぼしだいこん  のいために  ★のざわなまんじゅう 

しろごはん  しんしゅうみそじり 

21日 (水)

◆はるか  ◆ドレッシング  べにいろコロッケ 

べにいろコロッケ 


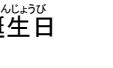
ひじきごはん 

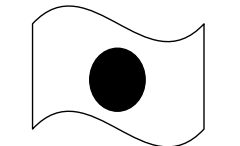
22日 (木)

のりのつくだに  かふういため  ★パオズ 

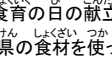
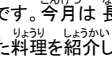
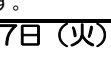


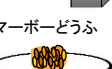

むぎごはん  ワンタンスープ 

23日 (金)

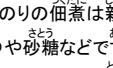
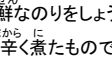
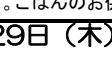
てんのう  たんじょうび  天皇誕生日





マリネは食材を酢などのつけ汁に漬ける料理法で、日本では酢の物といえます。

食育の日の献立です。今月は長野のけん  しよ  つか  りよ  しょう  りょう  の食材を使った料理を紹介し  ます。

今日の果物は「はるか」です。皮の色が黄色く、一見すばそうですが、さわやかな甘み特徴です。

のりの佃煮は新鮮なりをしょうゆ  や  砂糖  などで甘辛く煮たものです。ごはんのお供にぴったりです。

26日 (月)

ココアのもと  ほうれそうのソ  テー  オムレツ 



コッパン  コーンスープ 



27日 (火)

◆ドレッシング  おんやさい  マーボー豆腐 

しろごはん  ちゅうかスープ 

28日 (水)


にくじゃが  さけのおやき 

むぎごはん  みそじり 

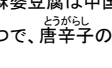
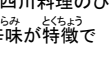
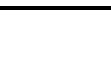
29日 (木)

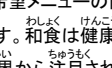
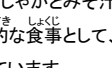
ひじきのもの  からあげ 

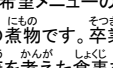
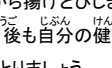
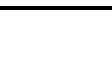
むぎごはん  いなかじり 



ココアの素は、牛乳を少し飲んでから入れましょう。寒い時季ですが、牛乳をしっかり飲みましょう。

まーぼー豆腐  は中国  四川料理のひと  つで、唐辛子の辛味が特徴です。

希望メニューの肉じゃがとみそ汁  です。和食は健康的な食事として、  世界から注目されています。

希望メニューのからあげ  とひじ  の煮物です。卒業後も自分の健康  を考えた食事を取りましょう。