

令和4年度 2月 はいぜんたべかたひょう A北部 小・中学校

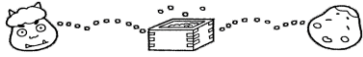
羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

14日 ししゃもフライ
小4年まで1尾、小5年以上2尾

17日 鶏肉のから揚げ
幼2個、小2個、中・高3個



1日 (水)

きりぼしだいこん
のにも



むぎごはん

けんちんじる

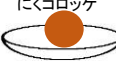
けんちん汁には根菜をたくさん使
います。土の中で育てた野菜には、
からだを温める働きがあります。

2日 (木)

なばなのごまあえ



むぎごはん



みそに

菜花は春を告げる野菜といわれ
ています。ビタミンやミネラル類が
豊富です。

3日 (金)

ごもきんぴら



いっしょくようどん



かやくどんのしる

節分には豆をまき、いわしの頭を
焚にさしてかざると、鬼がいやがっ
てやっこないといわれています。

6日 (月)

チョコクリーム



しよパン



ミラノふうスープ

主食は、頭や体を動かすエネ
ル源です。食パンにチョコク
リームをつけ、しっかり食べま
しょう。

7日 (火)

あおなのおかかあえ



しろごはん



スキーじる

明治時代に上越 地方にスキー
が伝えられ、それを記念してでき
たのがスキー汁です。

8日 (水)

◆ヨーグルト
ドレッシング



ちゆうかうたきこみごはん



すぶた

ヨーグルトは牛乳に乳酸菌や酵
母を混ぜて発酵させて作られま
す。腸内環境をよくしてくれます。

9日 (木)

どてに



むぎごはん

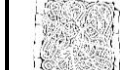


すまじる

どて煮は愛知県の郷土料理で
す。大阪のどて焼きから生まれ
たという説もあります。

10日 (金)

フルーツあえ



ソフトめん



ミートソース

れんこんチップスはほうろくスライ
スしたれんこんを油で揚げて作り
ます。家でも作ってみませんか。

13日 (月)

ドレッシング



コッパン



コンソメスープ

今日から、中学3年生・義務教育
学校9年生の希望メニューを出し
ます。

14日 (火)

こんにやくのいた
めに



しろごはん



ごまキムチじる

韓国では、幼稚園や保育園から
大学まで給食があります。毎日い
ろいろな種類のキムチが出ます。

15日 (水)

にくじゃが



むぎごはん



みそじる

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。

16日 (木)

ドレッシング



むぎごはん



そうへいじる

今日の食育の日は、三重県の郷
土料理です。四日市のトンテキ、
湯の山温泉に伝わる僧兵汁です。

17日 (金)

やさしいため



いっしょくようラーメン

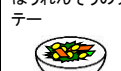


しょうゆラーメンスープ

希望メニューのから揚げと醬油
ラーメンです。ラーメンは、日本の
国民食といわれています。

20日 (月)

ココアのもと



コッパン



クリームシチュー

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

21日 (火)

こんぶあえ



しろごはん



ぶたじる

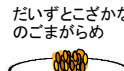
希望メニューの豚汁です。肉やだ
しのうま味がしっかり感じられるよ
うに仕上げます。

22日 (水)

◆でこぼん



ひじきごはん

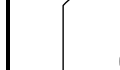
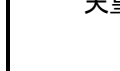


でこぼん

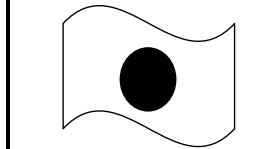
でこぼんは清見オレンジとボンカ
ンをかけて合わせてできた品種で
す。5月頃まで食べられます。

23日 (木)

天皇誕生日



ひじきごはん



今日の日食育は、三重県の郷土
料理です。四日市のトンテキ、
湯の山温泉に伝わる僧兵汁です。

24日 (金)

フルーツポンチ



こがたパン



やきそば

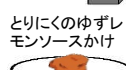
みなさんに人気のある焼きそば
です。キャベツやたまねぎなどの
野菜をたくさん使っています。

27日 (月)

カラフルソテー



くろパン

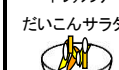


ポテトスープ

鶏のささみを揚げ、ゆずとレモン
の果汁を使ったソースをかけま
す。季節の味を楽しみましょう。

28日 (火)

ドレッシング



しろごはん



カレー

希望メニューのカレーです。しっ
かり食べて、新しい環境でも頑張
ってください。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。