

令和7年度 2月 はいぜんたべかたひょう 南部

羽島市学校給食センター

2日(月) ドレッシング いろいろ サラダ ポーク ビーンズ しよくパン コーンとかぼちゃのスープ	3日(火) ごもくめ いわしの このみ やき しろごはん ほながじる	4日(木) なのはなふうにびたし さわらの さいよう やき むぎごはん さわにわん	5日(木) パンサンスー すぶた むぎごはん ちゅうかふうスープ	6日(金) かためきチーズ フルーツあえ ★あげ ギョーザ こがたパン やきそば
今日は、洋風の献立です。トマトやかぼちゃには免疫力を高めるビタミンが豊富です。	今日は、季節を分ける節目の日です。節分の料理を食べて無病息災を祈りましょう。	立春は冬に別れを告げ、訪れる春を喜び、祝う日です。食事からも春を感じましょう。	寒い日が続きます。栄養たっぷりの食事を食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	人気の焼きそばです。小型パンもしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。
9日(月) カラフルソテー さばの ハーブ やき コッパン ミルクスープ	10日(火) ◆デコパン にくじゃが しろみ ざかな フライ しろごはん みそしる	11日(水) 建国記念の日	12日(木) ぶたキムチ チヂミ むぎごはん わかめスープ	13日(金) ドレッシング やさい サラダ ウイン ナー ソフトめん ミートソース
青背の魚で知られる鯖をハーブのたれに漬け込み焼きました。パンにも合います。	ふじしりょうがっこうけんこうを考えた希望の献立です。人気のある料理を組み合わせてくれました。	韓国料理を紹介。日本料理とは味付け、薬味、食事のスタイルやマナーに違いがあります。	ソフト麺は、学校給食用に開発されました。様々な味のソースに合います。	
16日(月) やさいのソテー ハン バー くろパン ミラノふうスープ	17日(火) こまつな のいたいに わかさぎ フライ しろごはん のっぺいじる	18日(水) コーヒーぎゅうにゅうのもと フルーツパンチ あつあけ のマー ボー いため むぎごはん もずくのちゅうかスープ	19日(木) マヨネーズタイプ ゆではな やさい むぎごはん みそに	20日(金) れんこんのきんぴら ★がんも どきのふ くめに いっしょくようどん うどんのしる
ミラノ風スープには、体の調子を整える野菜や豆がたくさん使われています。	旬の食材のわかさぎや小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。	中央小学校の健康を考えた希望の献立です。寒くても元気になる献立です。	食育の日の献立です。岐阜県に由来する料理として『味噌煮』を紹介します。	うどんはつるつるとのど越しを楽しむ料理と言われますが、よく噛んで食べましょう。
23日(月) 天皇誕生日	24日(火) ひじきのもの とりにく のから あげ しろごはん ぐだくさんみそしる	25日(水) ◆ヨーグルト ドレッシング おん やさい かやくごはん	26日(木) やさいのマリネ ミニ オムレ ツ むぎごはん チキンカレー	27日(金) かふうのいために あげ ドーナ ツ いっしょくようラーメン しょうゆラーメンスープ
今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。	今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。	今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。	今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。	今日は、旬のれんこん、にんじん、きのこをたっぷり使ったかやくごはんです。

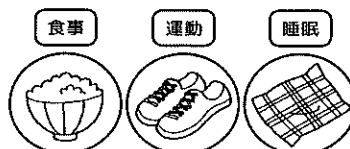
◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

6日 揚げギョーザ
幼・小2こ、中・高3こ

20日 がんもどきの含め煮
幼・小1こ、中・高2こ

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。