

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)  ごもくまめ いわしの こみ 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 さいきょう 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 ちゅうかうスープ	6日(金)  かたぬきチーズ 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 りな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)  カラフルソー さばの ハーブ やき コッペパン ミルクスープ	10日(火)  ◆デコボン 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)  けんこきねん ひ 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。	福寿小学校の健康を考えた希望 の献立です。人気のある料理を組み 合わせてくれました。		韓国の料理を紹介します。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)  やさいのソー ハン バーグ くろパン ミラノふうスープ	17日(火)  こまつなのいために わかざ ぎ フライ しろごはん のつべいじる	18日(水)  コーヒーぎゅうにゅうのもと フルーツポンチ あつあげ のマー ボー いため むぎごはん もずくのちゅうかうスープ	19日(木)  マヨネーズタイプ ゆではな やさい てりやき チキン 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 整える野菜や麦がたくさん使われ ています。	旬の食材のわかざぎや小松菜に 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。寒くても元気が出る献 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)  てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24日(火)  ひじきのにも 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 ッ むぎごはん チキンカレー	27日(金)  かふういため 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
	中学3年生のリクエスト料理を組 み合わせた和風の献立です。味 わっていただきます。	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。	中学3年生のリクエスト料理から カレーをとり入れました。大量に作 るカレーは味がよく人気です。	中学3年生のリクエスト料理から 醤油ラーメンをとり入れました。9 年間の思い出にしてください。

◆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に、中・高3こ

20日 がんもどきの含め煮
幼・小1に、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。