

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)	3日(火)	4日(木)	5日(木)	6日(金)
 ドレッシング いろどりサラダ ポークビーンズ しょくパン コーンとかぼちゃのスープ	 ごもくまめ いわしのこうごうやき しろごはん ほながじる	 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	 パンサンスー すぶた むぎごはん ちゅうかふうスープ	 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の神を祈りましょう。	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)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
 カラフルソテー さばのハーブやき コッペパン ミルクスープ	 ◆デコポン にくじがが しろみさかなフライ しろごはん みそしる	 建国記念の日	 ぶたキムチ チヂミ むぎごはん わかめスープ	 ドレッシング やさしいサラダ ワインナー ソフトめん ミートソース
青背の魚で知られる鮭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。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。
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
 やさいのソテー ハンバーグ くろパン ミラノふうスープ	 こまつなのいたために わかさぎフライ しろごはん のっぺいじる	 コーヒー ゆうにゅうのもと フルーツポンチ むぎごはん もずくのちゅうかスープ	 マヨネーズタイプ あつあゆ のマーぼーいため てりやきチキン むぎごはん みそに	 れんこんのきんぴら ★がんもどきのぶくめに 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ませます。様々な味のソースに合います。
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
 天皇誕生日	 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	 ◆ヨーグルト ドレッシング おんやさい かやくごはん	 やさいのマリネ ミニオムレツ むぎごはん チキンカレー	 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
中学生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しょう。	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、中学生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。	中学生3年生のリクエスト料理からしょうゆ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。	

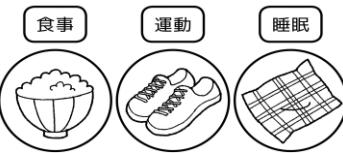
◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

6日 揚げギョーザ
幼・小2年、中・高3年

20日 がんもどきの含め煮
幼・小1年、中・高2年

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たりして、規則正しい生活を心掛けましょう。