

令和7年度 2月 はいぜんたべかたひょう 西部幼稚園

羽島市学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>ドレッシング いろいろ サラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>しよくパン</p> <p>コーンとかぼちゃのスープ</p> <p>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。</p>	<p>3日(火)</p> <p>ごもくめ</p> <p>いわしのこうみやき</p> <p>しろごはん</p> <p>ほながじる</p> <p>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。</p>	<p>4日(木)</p> <p>なのはなふにびたし</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>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。</p>	<p>5日(木)</p> <p>パンサンスー</p> <p>すぶた</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかふうスープ</p> <p>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。</p>	<p>6日(金)</p> <p>かたぬきチーズ</p> <p>フルーツあえ</p> <p>★あげギョーザ</p> <p>こがたパン</p> <p>やきそば</p> <p>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。</p>
<p>9日(月)</p> <p>カラフルソー</p> <p>さばのハーブやき</p> <p>コッペパン</p> <p>ミルクスープ</p> <p>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。</p>	<p>10日(火)</p> <p>◆デコボン</p> <p>にくじゃが</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>みそしる</p> <p>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。</p>	<p>11日(水)</p> <p>けんこくきねんのひ</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12日(木)</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>チヂミ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>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。</p>	<p>13日(金)</p> <p>ドレッシング</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>ウインナー</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>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。</p>
<p>16日(月)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>ハンバーグ</p> <p>くろパン</p> <p>ミラふうスープ</p> <p>ミラ風スープには、体の調子を整える野菜や麦がたくさん使われています。</p>	<p>17日(火)</p> <p>こまつなのいために</p> <p>わかさぎフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>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。</p>	<p>18日(水)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>あつあげのマーボ</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくのちゅうかふうスープ</p> <p>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。</p>	<p>19日(木)</p> <p>マヨネーズタイプ</p> <p>ゆではなやさい</p> <p>てりやきチキン</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそに</p> <p>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。</p>	<p>20日(金)</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>★がんとどきのふくめに</p> <p>いっしょくよううどん</p> <p>うどんのしる</p> <p>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。</p>
<p>23日(月)</p> <p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24日(火)</p> <p>ひじきのもの</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>ぐだくさんみそ</p> <p>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。</p>	<p>25日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>ドレッシング</p> <p>おんやさい</p> <p>さかなとレバーのあげに</p> <p>かやくごはん</p> <p>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。</p>	<p>26日(木)</p> <p>やさしいマリネ</p> <p>ミニオムレツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>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。</p>	<p>27日(金)</p> <p>かふういため</p> <p>あげドーナツ</p> <p>いっしょくようラーメン</p> <p>しょうラーメンスープ</p> <p>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。</p>

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がけましょう。