





































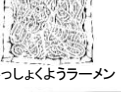

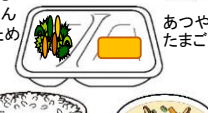












令和6年度 2月 はいぜんたべかたひょう B南部 中学校

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>カラフルソテー</p>  <p>いわしのフライ</p>   <p>くろばん だいずのカレーシチュー</p>	<p>4日(火)</p> <p>しゅんぎくのわふうナムル</p>  <p>にしんのにつけ</p>   <p>しろごはん みそしる</p>	<p>5日(水)</p> <p>みかん</p> <p>ドレスリング</p>  <p>ごぼうサラダ</p>  <p>なのはなごはん</p>	<p>6日(木)</p> <p>あおなのおかかあえ</p>  <p>さばのみそに</p>   <p>むぎごはん はくさいのみそしる</p>	<p>7日(金)</p> <p>こんにやくのいために</p>  <p>★がんとどきのふくめに</p>  <p>いっしょくようどん かやくどんのしる</p>
<p>今日は、季節の移り変わる節目の日です。洋風の節分献立で、お祝いしましょう。</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>菜の花ごはんは、緑色と黄色で菜の花の色合いと春を表した料理です。</p>				
<p>寒い日が続きますが、栄養たっぷりな食事を食べて寒さに負けないう体をつくりましょう。</p>				
<p>うどんは日本全国で食べられていますが、各地域によって麺の形状はさまざまです。</p>				
<p>10日(月)</p> <p>こんさいのマリネ</p>  <p>とりささみのみそチーズやき</p>   <p>しよくぱん ポトフ</p>	<p>11日(火)</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12日(水)</p> <p>ドレスリング</p>  <p>ゆでブロッコリー</p> <p>れんこんチップス</p>   <p>むぎごはん ごまキムチじる</p>	<p>13日(木)</p> <p>ほうれんそうのわふうサラダ</p>  <p>しろみざかなどきのこのカップやき</p>   <p>むぎごはん こんさいのみそしる</p>	<p>14日(金)</p> <p>フルーツあえ</p>  <p>ウインナー</p>   <p>こがたぱん やきそば</p>
<p>ポトフはフランス料理です。弱火でじっくり煮込むため、洋風おでんと言われています。</p>				
<p>キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整えて寒さに強い体をつくる効果があります。</p>				
<p>中央中学校の健康を考えた希望献立です。魚を使った日本型の献立です。</p>				
<p>焼きそばには、胃腸の働きを整えるキャベツをたくさん使っています。</p>				
<p>17日(月)</p> <p>ドレスリング</p>  <p>おんやさい</p> <p>ポークビーンズ</p>   <p>コッぱん かぶのポタージュ</p>	<p>18日(火)</p> <p>どてに</p>  <p>ほっけのいちやほし</p>   <p>しろごはん のっぺいじる</p>	<p>19日(水)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>こなどうふのいりに</p>  <p>さんぞくやき</p>  <p>キムタクごはん</p>	<p>20日(木)</p> <p>つぶつぶ</p>  <p>にじますのたつたあげ</p>   <p>むぎごはん おひよくり</p>	<p>21日(金)</p> <p>やさしいため</p>  <p>★シューマイ</p>  <p>いっしょくようラーメン みそラーメンスープ</p>
<p>ポークビーンズは、豆と豚肉をトマト味で煮込むアメリカの家庭料理です。パンと食べてみましょう。</p>				
<p>のっぺい汁は、里芋や片栗粉でとろみをつけます。日本各地で食べられています。</p>				
<p>食育の日の献立として、長野県きょうとうりしゅうかいの郷土料理を紹介します。</p>				
<p>長野県は同じ県内でも気候風土が大きく違い、各地域で独自の食文化が発展してきました。</p>				
<p>みそラーメンは、北海道が発祥です。誕生して今年で70年目になります。</p>				
<p>24日(月)</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p> 	<p>25日(火)</p> <p>きりばしだいこんのいために</p>  <p>あつやきたまご</p>   <p>しろごはん ためきじる</p> <p>ためき汁は奈良県の郷土料理で、昔は、ためきの肉が使われていました。</p>	<p>26日(水)</p> <p>ドレスリング</p>  <p>はるさめサラダ</p> <p>ホイコーロー</p>   <p>むぎごはん ちゅうかふうスープ</p> <p>くわばらがかえん、ねんせいけんこう、かがんが、菜原学園6年生の健康を考えた希望献立です。体を温める料理を組み合わせられました。</p>	<p>27日(木)</p> <p>きんぴらごぼう</p>  <p>イカフラ</p>   <p>むぎごはん たまねぎとわかめのみそしる</p> <p>ふくじゅうしょうがっこうけんこうかんの、福寿小学校の健康を考えた希望献立です。旬の根菜の使用や栄養を意識して考えられました。</p>	<p>28日(金)</p> <p>カルちゃんソテー</p>  <p>アンサンブルエッグ</p>  <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>カルシウムが不足すると骨量が減少します。毎日、三度の食事と間食で摂るようにしましょう。</p>

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

- 7日 がんもどきの含め煮 幼稚園・小学校1個、中学校・高校2個
- 21日 シューマイ 小学4年まで2個、小学5年以上3個

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、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。