

# 令和7年度 2月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん おかかふりかけ 青じそ風味の鶏つくね 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん いわしおろし煮 筑前煮 花麩のすまし汁 節分デザート	ひき肉と野菜のカレー カラフルソテー ミニ青りんごゼリー	ごはん さばのトマト味噌煮 厚揚げと野菜のピリ辛炒め 大根のみそ汁	ごはん 五目うどん 野菜かき揚げ 原宿ドッグ(チーズ味)
小 637 32.0 中 803 37.8	小 603 25.7 中 790 32.0	小 770 27.6 中 941 33.8	小 626 24.1 中 790 29.4	小 648 26.9 中 821 33.9
9	10	11	12	13
ごはん 鮭ハラスの塩焼き 和風ポテト ごまみそ汁	ごはん にんじん焼売(小中②) 麻婆大根 白菜のスープ ころりん黒糖まめ	建国記念の日	ごはん ほっけのみりん醤油焼き ひき肉と野菜の炒め物 いものこ汁	ごはん 背割リコッペパン ハートのコロッケ 焼きそば風切干大根 白菜とほうれん草のシチュー ハートのプリン
小 626 28.8 中 827 35.7	小 601 21.0 中 790 24.6		小 607 27.1 中 787 33.8	小 677 23.8 中 793 28.4
16	17	18	19	20
ごはん ぶりの味噌漬けフライ ビーフソテー 大根の和風スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのみそ炒め コンソメスープ ミルメークコーヒー	ねぎ塩チキン丼 いもちすまし汁 青りんごグミ	ごはん 棒ギョーザ こんにゃくのチャブチエ 麻婆スープ	ごはん ちゃんぽん 男爵コロッケ ミニ豆乳プリン
小 622 22.3 中 809 28.1	小 603 25.2 中 787 30.8	小 613 28.2 中 798 35.1	小 614 23.2 中 702 28.0	小 694 27.5 中 837 33.1
23	24	25	26	27
天皇誕生日	ごはん 鶏肉のオニオンソース焼き じゃがいもとパブリカのソテー チンゲン菜のスープ	そばろ丼 お好み焼き 具たくさん汁	ごはん 赤魚のピリットジャン もやしの炒り煮 ほうれん草と豆腐のみそ汁	ごはん 食パン チョコクリーム ハンバーグのデミグラスソース チキンとブロッコリーのソテー 大麦入りコンソメスープ
	小 607 26.2 中 775 31.8	小 670 28.4 中 835 37.4	小 636 28.6 中 806 33.6	小 640 27.6 中 825 35.2

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング



### みかんのむき方

