

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 比内)中欠食	4 清小)試食会+17	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	にく やさい 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 さばのトマ味噌煮 厚揚げと野菜のピリ辛炒め 大根のみぞ汁	ごもく 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 比内)中欠食	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	建國記念の日	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	せわ 背割りコッペパン ハートのコロッケ 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 比内)高3欠食
ごはん ぶりの味噌漬けフライ ビーフンソテー 大根の和風スープ	ごはん とりにく 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	しお 塩チキン丼 いももちすまし汁 青りんごグミ	ごはん 棒ギョーザ こんにゃくのチャプチェ 麻婆スープ	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 比内)中3欠食 高生徒欠食
天皇誕生日	ごはん とりにく 鶏肉のオニオンソース焼き じゃがいもとパプリカのソテー チンゲン菜のスープ	そぼろ丼 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ぞ汁	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」、脣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そうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気には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のが、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。のどが渴いていても、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

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



運動をする時と その前後



入浴の前後



みかんのむき方

