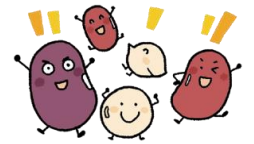


2月よていにこんだてひょう



目標：栄養バランスのよい食事をしよう

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
わかめごはん 牛乳 いわしの梅煮 根菜と大豆の煮もの きのこのみそ汁	ごはん 牛乳 チキンカレー ★りんご入りフルーツポンチ 福神漬	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね 高野豆腐のうま煮 大根のみそ汁	塩ラーメン 牛乳 海鮮チヂミ 焼豚入りサラダ	ごはん 牛乳 白身魚フライ (パクタタルソース) おかかあえ しょうが風味のスープ
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル 中華スープ	けんこくきねん 建国記念の日	セルフスタミナ丼 牛乳 こんぶ和え じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 とり汁	まるパン 牛乳 ハートのコロッケ ブロッコリーのごまサラダ ミネストローネ チョコクリーム
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ 野菜スープ	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 肉じゃが 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ピリ辛チキン 塩こうじで作った五宝菜 茎わかめのスープ	山菜うどん 牛乳 かきあげ 土佐酢あえ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ポークハヤシ コールスローサラダ 横手産りんごのコンポート
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日	ごはん 牛乳 メンチカツソースがけ 野菜のカレー炒め ほうれんそうのみそ汁	ごはん 牛乳 さけの塩焼き ひじきの煮物 みそちゃんこ汁 ひと口洋なしゼリー	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ やさいの柿酢じょうゆあえ たまねぎのみそ汁	米粉パン 牛乳 アンサンブルエッグ イタリアンサラダ クリームシチュー

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

2月は1年の中で寒さが一番厳しい時期です。疲れや栄養の偏りにより体の抵抗力が落ちると、風邪などの病気にかかりやすくなります。1日3食の食事で栄養をしっかり取って体力をつけましょう。

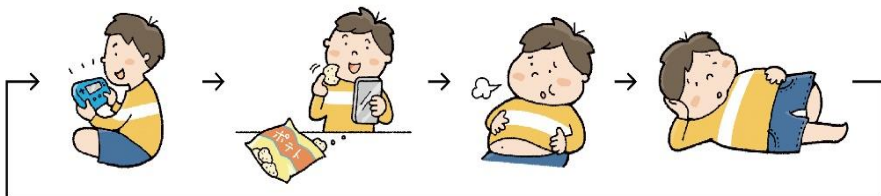
パソコン・スマホで献立チェック
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



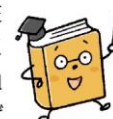
現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

給食費は
2月25日(火)が
納期限(引落日)です



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

