



2月 学校給食 配膳表



2日(月) 魚肉ソーセージ フルーツミックス パン 焼きそば	3日(火) 節分献立 はちみつ大豆 焼きのり 手巻きおにぎり (ツナたく・錦糸卵) ごはん けんちん汁	4日(水) ヤンニヨムチキン ほうれんそうのナムル 麦ごはん わかめスープ	5日(木) サワーイヤベツ ミニチカツ パン ミネストローネ	6日(金) 五目いなりのうま煮 かぶの甘酢和え ごはん じゃがいものみそ汁
9日(月) 切り干し大根のソース炒め コロッケ パン コーンスープ	10日(火) ストリートファイターコラボ献立の日・まほろばの日 りんご ご飯にのせて食べましょう リュウのスタミナ丼 櫻原市産ごはん にゅうめん汁	11日(水) 建国記念の日	12日(木) 小松菜のソテー ココア揚げパン ミートボールスープ	13日(金) スライスチーズ コールスローサラダ 増量麦ごはん チキンカレー
16日(月) コーヒー牛乳の素 キャベツのカレーソテー 照り焼きハンバーグ 丸パン 玉ねぎスープ	17日(火) 厚焼き卵 白菜のごま和え わかめごはん 豚汁	18日(水) 適塩給食 子持ちシシャモフライ 小松菜のゆずポン酢和え ごはん まごわやさしい汁	19日(木) 食育の日(トルコ) チョパンサラタス ケバブ風チキン 米粉パン 彩り野菜のクリームスープ	20日(金) カミカミ献立 小魚 じゃがいもとつくねの甘辛炒め ごはん おみいさん
23日(月) 天皇誕生日	24日(火) コーヒー牛乳の素 揚げ餃子 ごはん ハ宝菜	平均栄養価 エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.3 g	※ 配膳表中の は、リクエスト献立の順位です。 勝てる体は「冬の色」で作る！ 2月は受験や大会など、体調管理が勝敗を分ける時期。トップアスリートがこの時期に「冬野菜」を戦略的に食べるのには、3つの理由があります。 ・天然のバリア (小松菜・ブロッコリーなど) ビタミンACE(エース)が凝縮されています。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強化してウイルスの侵入を防ぐ「バリア」になり、CとEは免疫力を高めます。 ・生き抜く力の「甘み」 (白菜・キャベツなど) 冬野菜は凍らないよう自ら糖分を蓄えます。この「生きるエネルギー」を丸ごといただくことで、私たちのスタミナも強化されます。	

野菜を350g食べよう！



5ADAY(ファイブエーデイ)は、食べた野菜の量を数える、便利な目安

・冷えない体 (大根・ごぼうなど)

土の中で育つ「根菜類」は体を芯から温める効果があります。血流が良くなることで脳が活性化し、試験中の集中力アップや部活のケガ防止に直結します。



February

February School Lunch Schedule



2nd(MON) Fish sausage Fruit mix bread Fried noodles	3rd (TUE) Setsubun menu Honey soy Roasted seaweed Hand-rolled rice balls (tuna and egg strips) Rice Kenchinjiru soup	4th (WED) Yangnyeom Chicken Spinach Namul Barley rice Seaweed soup	5th (THU) Sour cabbage Minced cutlet bread minestrone	6th (FRI) Mixed inari simmered in a delicious sauce Turnip with sweet and sour dressing Rice Potato miso soup
9th(MON) Dried Daikon Radish Stir-fried with Sausage コロッケ bread corn soup	10th (TUE) Street Fighter Collaboration Menu Day Mahoroba Day apple Ryu's Stamina Bowl Rice (produced in Kashihara City) Nyumen soup	11th (WED) Foundation Day	12th (THU) Sautéed Komatsuna Cocoa Fried meatball Bread	13th (FRI) cheese coleslaw salad Extra barley rice Chicken curry
16th(MON) Cabbage curry saute Teriyaki hamburger Round bread Onion soup	17th (TUE) Thick omelet Chinese cabbage dressed with sesame Seaweed rice Pork soup	18th (WED) Moderately salted school meals Fried Shishamo roe Komatsuna with yuzu ponzu Rice Magowayashi soup	19th (THU) Food Education Day (Türkiye) Chopan Salatas Kebab-style chicken rice flour bread	20th (FRI) Chewy Menu small fish Sweet and spicy stir-fried potatoes and meatballs Rice Omi-san
23rd(MON) Emperor's birthday holiday	24th (TUE) Coffee milk base Fried dumplings Rice Eight Treasure Greens	Average nutritional value Energy 755 kcal Protein 29.3 g	<p>*The marks on the serving list indicate the order of the requested menu items.</p> <p>Build a winning body with winter colors!</p> <p>February is a time when physical condition can make the difference between success and failure, especially with exams and competitions. There are three reasons why top athletes strategically eat winter vegetables.</p> <ul style="list-style-type: none"> Natural barriers (Komatsuna, broccoli, etc.) The "sweetness" of survival power (Chinese cabbage, cabbage, etc.) Winter vegetables store sugar to prevent freezing. By eating this "energy of life" in its entirety, we can strengthen our stamina. 	

EAT 350g vegetables!



5ADAY is a guideline for counting the amount of vegetables you eat, and a motto for staying healthy every day!

Root vegetables, which grow underground, have the effect of warming the body from the inside out. Improved blood flow activates the brain, which directly leads to improved concentration during exams and prevention of injuries during club activities.

• Keep your body warm (radish, burdock, etc.)

It is packed with vitamins ACE (ace). Vitamin A strengthens the mucous membranes of the nose and throat, acting as a barrier to prevent the invasion of viruses, and vitamins C and E boost immunity.

• The "sweetness" of survival power (Chinese cabbage, cabbage, etc.)

Winter vegetables store sugar to prevent freezing. By eating this "energy of life" in its entirety, we can strengthen our stamina.