

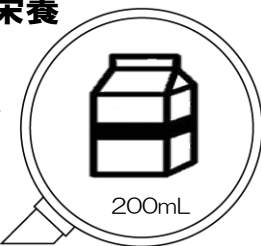


|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p> | <p><b>食育の日</b></p> <p>2月は「魚と大豆のみそからめ」です。岐阜県で収穫された「フクユタカ」という大豆を使いました。</p>                      |   |  | <p>1日(金) 節分の献立</p> <p>ふどうゼリー<br/>いわしのこめこあげ<br/>もやしサラダ<br/>だいずごはん<br/>のつべいじる</p> |
| <p>4日(月)</p> <p>いちごジャム<br/>れんこんチップス<br/>しょうパン<br/>ポークビーンズ</p>                                | <p>5日(火)</p> <p>いよかん<br/>さんしょくそぼろ<br/>こまつなの<br/>にびたし<br/>むぎごはん<br/>こんさいじる</p>                 | <p>6日(水)</p> <p>ビーンズサラダ<br/>ウインナー<br/>シナモンパン<br/>ラーメン</p>         | <p>7日(木)</p> <p>パイ<br/>さわらのこうらいやき<br/>ピリからごぼう<br/>むぎごはん<br/>わかめスープ</p>         | <p>8日(金) いい歯の日</p> <p>いちご<br/>やきししも<br/>ひじきの<br/>いために<br/>むぎごはん<br/>とうにゅうなべ</p> |
| <p>11日(月)</p> <p>建国記念日</p>   | <p>12日(火)</p> <p>デコボン<br/>ぎゅうどんぐ<br/>しおこんぶ<br/>あえ<br/>むぎごはん<br/>かきたまじる</p>                    | <p>13日(水)</p> <p>はなやさいサラダ<br/>ココアビーンズ<br/>ソフトめん<br/>カレーソース</p>    | <p>14日(木)</p> <p>みかんゼリー<br/>ギョウザ<br/>ちゅうか<br/>サラダ<br/>むぎごはん<br/>マーボー豆腐</p>     | <p>15日(金)</p> <p>カラフルサラダ<br/>いかのハーブやき<br/>コッパン<br/>クリームシチュー</p>                 |
| <p>18日(月)</p> <p>とりにくのごまあげ<br/>ナムルサラダ<br/>キムチチャーハン<br/>トックスープ</p>                            | <p>19日(火) 食育の日</p> <p>ヨーグルト<br/>さかなとだいずのみそからめ<br/>ほうれんそうの<br/>おかかあえ<br/>むぎごはん<br/>ふのすましじる</p> | <p>20日(水)</p> <p>イタリアンサラダ<br/>オムレツ<br/>こがたパン<br/>ナポリタン</p>        | <p>21日(木)</p> <p>きりぼし<br/>だいこんの<br/>につけ<br/>むぎごはん<br/>じゃがいものみそしる</p>           | <p>22日(金)</p> <p>りんご<br/>キャベツの<br/>ソテー<br/>むぎごはん<br/>カレー</p>                    |
| <p>25日(月)</p> <p>コーンもやし<br/>ささみのレモンに<br/>レーズンパン<br/>ポトフ</p>                                  | <p>26日(火)</p> <p>ミルメーク<br/>あつあげのにくみそかけ<br/>じゃがいもの<br/>きんぴら<br/>むぎごはん<br/>こんぶじる</p>            | <p>27日(水)</p> <p>だいこんのもの<br/>かぼちゃのてんぷら<br/>こがたパン<br/>みそにこみうどん</p> | <p>28日(木)</p> <p>きよみオレンジ<br/>さけのしおやき<br/>こんにやくの<br/>おかか<br/>むぎごはん<br/>とんじる</p> |   |

ぎゅうにゅう

しら

## 牛乳のひみつを調べましょう

ぎゅうにゅう えいよう  
牛乳の栄養カルシウム  
約227mgたんぱく質  
約6.8mgビタミンB<sub>2</sub>  
約0.31mgビタミンA  
約78mgQ.カルシウムは  
どんな働きをするの?

A.丈夫な骨と歯をつくりまします!

丈夫な骨や歯をつくるには、たくさんのカルシウムが必要です。20歳あたりを過ぎると、骨をつくる力が弱くなるので、成長期にカルシウムをコツコツ貯めておくことが大切です。

牛乳は、不足しがちな栄養素の「カルシウム」を多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンAなどの栄養素を含んでいます。給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源になっています。

カルシウムが多い食品



カルシウムは、牛乳や乳製品の他に、小魚、木綿豆腐、納豆や小松菜などに多く含まれています。

伝えよう日本の味



節分



節分は「季節を分ける」つまり季節が移り代わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことです。そのなかでも立春は一年の始まりとして特に大切にされました。

節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。またイワシを焼いた時の煙で邪気を払う、という「節分イワシ」の風習もあります。

給食では豆を炊き込んだ大豆ごはんや、イワシの米粉揚げなどが登場します。