

2月 きゅうしょくこんだて表

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。 ○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。	食育の日 2月は「魚と大豆のみそからめ」です。岐阜県で収穫された「フクタカ」という大豆を使いました。			ぶどうゼリー いわしのこめあげ もやしサラダ だいごはん のべいじる
4日(月) かいそうサラダ いちごジャム れんこんチップス しょくパン ポークピーンズ	5日(火) いよかん こまつな にびたし むぎごはん こんさいじる	6日(水) ビーンズサラダ ワインナー シナモンパン ラーメン	7日(木) パイン さわらのこうらいやき ピリからごぼう むぎごはん わかめスープ	8日(金) いい歯の日 いちご やきしやも ひじきの いたために むぎごはん とうにゅうなべ
11日(月) 建国記念の日	12日(火) デコポン ぎゅうどんのぐ しおこんぶ あえ むぎごはん かきたまじる	13日(水) はなやさいサラダ ココアピーンズ ソフトめん カレーソース	14日(木) みかんゼリー ギョウザ ちゅうか サラダ むぎごはん マーボー豆腐	15日(金) カラフルサラダ いかのハーブやき コッペパン クリームシチュー
18日(月) とりにくのごまあげ ナムルサラダ キムチチャーハン トックスープ	19日(火) 食育の日 ヨーグルト さかななどいのすのそからめ ほれんそうの おかあえ むぎごはん ふのすまじる	20日(水) イタリアンサラダ オムレツ こがたパン ナポリタン	21日(木) きりぼし だいこんの つけ むぎごはん じゃがいものみそしる	22日(金) りんご ふくじんづけ キャベツの ソテー むぎごはん カレー
25日(月) コーンもやし ささみのレモンに レーズンパン ボトフ	26日(火) ミルーメーク あつあげのにみそかけ じゃがいもの きんぴら むぎごはん こんぶじる	27日(水) だいこんのにもの かぼちゃのてんぶら こがたパン みそにこみうどん	28日(木) きよみオレンジ さけのしおやき こんにやくの おかに むぎごはん とんじる	

ぎゅうにゅう しら
牛 乳 のひみつを調べましょう

牛 乳 の栄養

カルシウム
約 227mgビタミンB₂
約 0.31mgたんぱく質
約 6.8mgビタミンA
約 78mg

Q.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す!



丈夫な骨や歯をつくるには、たくさんカルシウム
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 が ち な 芽 育 素 の
「カルシウム」を 多 く 含 ん で い て 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 素 を 含 ん で い ま す。給 食 の
牛 乳 は カルシウム の 大 き 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 ん ま れ て い ま す。

伝えよう日本の味



せつぶん 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。

せつぶん 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氣
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 烹 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。