

# 2月 きゅうしょくこんだて表

<p><b>3日(月)</b></p> <p>ミルメークココア カラフルサラダ いわしフライ しょくパン ピーンズシチュー</p>	<p><b>4日(火)</b></p> <p>みかんゼリー ゆかりあえ さけのしおやき むぎごはん みそおでん</p>	<p><b>5日(水)</b></p> <p>ごぼうのきんぴら かきあげ うどんめん きつねうどんのつゆ</p>	<p><b>6日(木)</b></p> <p>あつあげのにくみそかけ ひじきのいために むぎごはん すましる</p>	<p><b>7日(金)</b></p> <p>あつやきたまご きりぼしのにびたし むぎごはん すきやき</p>
<p><b>10日(月)</b></p> <p>カラフルポテト とりにくのマスタードやき しょくパン ヨーナクリームスープ</p>	<p><b>11日(火)</b></p> <p><b>建国記念の日</b></p>	<p><b>12日(水)</b></p> <p>だいこんとぶたにくのちゅうかに はるまき ラーメン ラーメンのスープ</p>	<p><b>13日(木)</b></p> <p>さばのみそに しおこんぶあえ むぎごはん さわにわん</p>	<p><b>14日(金)</b></p> <p>ヨーグルト ぶたにくのごまあげ まめごはん けんちんじる</p>
<p><b>17日(月)</b></p> <p>コーンもやし いかのハーブやき くろパン にくだんこのスープ</p>	<p><b>18日(火)いい菌の日</b></p> <p>とりにごぼう こんにやくのとき むぎごはん ごじる</p>	<p><b>19日(水)食育の日</b></p> <p>ほうれん草のソテー ココアピーンズ ソフトめん カレーソース</p>	<p><b>20日(木)</b></p> <p>とうにゅうプリン わかさぎのからあげ こまつなのにびたし むぎごはん いものこじる</p>	<p><b>21日(金)</b></p> <p>ナムル しゅうまい むぎごはん マーボー豆腐</p>
<p><b>24日(月)</b></p> <p><b>振替休日</b></p>	<p><b>25日(火)</b></p> <p>チーズ もやしのごまあえ ふくじんづけ むぎごはん かみかみカレー</p>	<p><b>26日(水)</b></p> <p>わかめサラダ フランクフルト こがねパン やきそば</p>	<p><b>27日(木)</b></p> <p>さわらのゆずみそやき にくじゃが むぎごはん すましる</p>	<p><b>28日(金)</b></p> <p>あんじんと豆腐 コーリンチー ごぼうサラダ キムチチャーハン ちんげんさいのスープ</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。

○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月の食育の日は『ほうれん草のソテー』と『ココアピーンズ』です。飛騨地区で収穫されたほうれん草や岐阜で収穫された『フユタカ』という大豆を使いました。

伝えよう日本の味

**節分**

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には「季節の変わり目に物忌みをして無事にすごす」という習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「毒力」をもって災いはらうという意味があります。また、この日にはヒラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

今月の食材 『大豆』

大豆の原産地は中国で、弥生時代の初めごろ、日本に伝わったといわれています。

成熟する前の大豆をさやと枝ごと取ったものが枝豆で、日に当てず身をさせたものが大豆もやしで、どちらも野菜として食べられています。

## ぎゅうにゅう 牛乳のひみつをしらぼう!

しょうがな歯やつよい骨をつくる

むだなく血や筋肉となり、からだを動かすエネルギーにもなる

たんぱく質 脂肪 カルシウム ビタミンA ビタミンB<sub>1</sub> ビタミンB<sub>2</sub>

脳や神経の発達に役立つ。また、神経を落ち着かせる働きもある

ねる前牛乳を飲むとよく眠れるといえます

からだ全体の調子を整え、健康を保つ

牛乳と同じ分のカルシウムをとるためには、ほかの食べ物からとると、このくらいの量になります。

牛乳の苦手な人や飲めないときには、これらの食べ物を意識して食べましょう。

小松菜 約130g

納豆 約250g

牛乳1本 (カルシウム 約220mg)

MILKI 牛乳

焼きのり 約80g

しらす干し 約100g