

<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>〇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>食育の日</p> <p>2月は「鮭の米粉揚げ」です。岐阜県の美しい川で取れた鮭を使用し、米粉でカリッと食べやすく揚げます。</p>		<p>キムチ炊きチャーハン【4人前】</p> <p>【材料】お米2合 豚もも肉50g サラダ油小さじ1 キムチ漬け60g たけのこ40g 玉ねぎ100g にんじん30g 干し椎茸 適宜 ねぎ 適宜 こいくちしょうゆ大さじ1 食塩少々 酒大さじ1 中華だし小さじ1</p> <p>【作り方】材料を切り、フライパンでお肉、お米や野菜を軽く炒める。炒めたら炊飯ジャーの中に炒めた物と水を入れ、調味料を入れて炊く。</p>		<p>おうちで給食の味を再現してみよう！</p>			
<p>1日(月)</p> <p>はなやさいのサラダ ささみのレモンに くらパン コーンポタージュ</p>		<p>2日(火)</p> <p>ブルーヨーグルト やきにく ナムル むぎごはん わかめスープ</p>		<p>3日(水)節分の献立</p> <p>ごもくまめ いわしたつたあげ こがたパン みそにこみうどん</p>		<p>4日(木)</p> <p>さんしょくそぼろ ひじきのいために むぎごはん のつべいじる</p>		<p>5日(金)</p> <p>パイ ぶたにくのごまあげ キムチチャーハン トックスープ</p>	
<p>8日(月)いい歯の日</p> <p>いちごジャム マカロニ グラタン こめこしよパン コンソメポテトスープ</p>		<p>9日(火)</p> <p>あつあげのにくみそかけ こまつなのごまあえ むぎごはん ふゆやさいなべ</p>		<p>10日(水)</p> <p>キャベツのソテー だいずとごさかなのあげに ソフトめん カレーソース</p>		<p>11日(木)</p> <p>建国記念の日</p>		<p>12日(金)</p> <p>きりほしだいこんのにつけ むぎごはん はくさいのみそしる</p>	
<p>15日(月)</p> <p>ほうれんそうのソテー ロールキャベツ しょくパン クリームシチュー</p>		<p>16日(火)食育の日</p> <p>ほっけのしおやき れんこんのきんぴら むぎごはん ごじる</p>		<p>17日(水)</p> <p>あじつけごさかな かいそうサラダ フランフルト こがたパン やきそば</p>		<p>18日(木)</p> <p>ふくじんづけ こまつなのソテー むぎごはん ポークカレー</p>		<p>19日(金)食育の日</p> <p>オレンジ あゆのこめあげ ごもくごはん こんぶじる</p>	
<p>22日(月)</p> <p>スライスチーズ グリーンサラダ とうふハンバーグ パンズパン ポークビーンズ</p>		<p>23日(火)</p> <p>天皇誕生日</p>		<p>24日(水)</p> <p>ちんげんさいのちゅうかいため あつやきたまご シナモンパン ラーメン</p>		<p>25日(木)</p> <p>さけのねぎマヨやき じゃがいものうまに むぎごはん だいこんのみそしる</p>		<p>26日(金)</p> <p>みかんゼリー はるまき やきビーフン むぎごはん にらたまスープ</p>	

成長期に大切な栄養素『カルシウム』をとろう！

カルシウムは、人の体の中で99%が骨や歯を作ることに使われます。残りの1%は、血液を固めたり、イライラを沈めたり、筋肉を動かすことなどに使われます。成長期には、骨が大きくなり、カルシウムがたくさん必要になります。

カルシウムを多く含む食品は？

こさかな 小魚



ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品



あじな 青菜

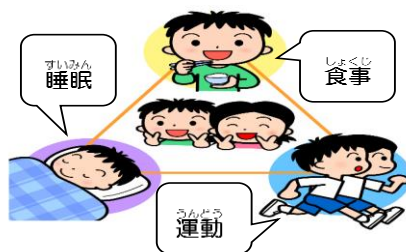


まめ 豆・豆製品



しょうぶな骨や歯をつくるために！

栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をして、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりとカルシウムを蓄えて、骨骨(コソコソ)貯金をしていきましょう。



伝えよう日本の味

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。「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」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。

おしらせ

給食の献立レシピ紹介
給食の味をご家庭でも作っていただけるように、インターネットで紹介しています。「岐阜県学校栄養士会」→「レシピ紹介」と検索すると、岐阜県下の特徴を生かした給食のレシピが紹介されています。