

令和5年度

2月 給食献立表



各務原市立川島中学校

1日(木)		2日(金) 節分の献立	
春巻き 中華サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	ヨーグルト 丸干しいわし 大豆ごはん 豚汁	5日(月) オレンジ もやしサラダ いかのハーブ焼き ツイストパン クリームシチュー	6日(火) 厚揚げの肉味噌かけ 小松菜のごま和え 麦ごはん 昆布汁
7日(水) いちご 青梗菜の中華炒め 焼売 きなこパン ラーメン	8日(木) いい歯の日 野菜ふりかけ 鶏ごぼう 切干大根の煮付 麦ごはん 白玉麩のすまし汁	9日(金) のりの佃煮 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え 麦ごはん 関東煮	12日(月) 建国記念の日の 振替休業日
13日(火) 納豆 ほっけの塩焼き 小松菜のお浸し 麦ごはん のっぺい汁	14日(水) 味付け小魚 コーンもやし 蓮根チップス ソフト麺 カレーソース	15日(木) みかん 厚焼き卵 塩昆布和え 麦ごはん すき焼き	16日(金) いちごヨーグルト ホキの竜田揚げ キムチチャーハン トックスープ
19日(月) 食育の日 ほうれん草のサラダ 南瓜肉サンドフライ 米粉入り食パン ポークビーンズ	20日(火) 三色鶏そぼろ 茎わかめのきんぴら 麦ごはん 白菜の味噌汁	21日(水) 甘夏ゼリー 野菜サラダ フランクフルト 小型パン 焼きそば	22日(木) 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 麦ごはん 湯葉のすまし汁
23日(金) 天皇誕生日	26日(月) ミルメークココア グリーンサラダ ささみのレモン煮 黒パン コーンポタージュ	27日(火) デコポン キャベツのソテー 福神漬 麦ごはん ポークカレー	28日(水) 五目豆 わかさぎの天ぷら 小型レーズンパン 味噌煮込みうどん
29日(木) 中学3年生のリクエストこんだて 豆乳プリンタルト 鶏のから揚げ 海藻サラダ わかめごはん 具沢山味噌汁	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。		



牛乳にはどんな栄養があるか知っていますか?

牛乳には、不足しがちな栄養素である「カルシウム」が多く含まれています。カルシウム以外にも、たんぱく質や脂質、ビタミン類やミネラルなどがバランスよく含まれている食品です。給食に毎日牛乳がつくのは、成長期の体に欠かせない栄養がいっぱい含まれているからです。



【カルシウムの働き】



カルシウムは、人の体の中で99%が歯や骨を作ることに使われます。残りの1%は、血液を回めたり、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。

20歳あたりをすぎると、骨をつくる力が弱くなるので、成長期にカルシウムを骨骨(コツコツ)貯めておくことが大切です。

伝えよう日本の味

《節分》

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。

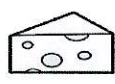
節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆をまき、年の数だけ豆を食べて厄除けを行います。また、イワシを焼いた時の煙やヒラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立てて邪気を払うという「節分イワシ」の風習もあります。

<カルシウムを多く含む食品>

☆牛乳・乳製品



牛乳



チーズ



ヨーグルト

☆魚介類



小魚



しらす干し

☆野菜類

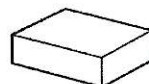


チンゲンサイ



ほうれん草

☆豆類



豆腐



納豆

☆海藻類



ひじき



わかめ

★特に牛乳・乳製品は、カルシウムを体の中に吸収されやすいので、家庭でも取り入れてみましょう!