



|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>3日(月)</b><br/>チョコクリーム グリーンサラダ<br/>鶏肉のパン粉焼き<br/>食パン ポークビーンズ</p>  | <p><b>4日(火)節分の献立</b><br/>納豆 焼きいわし<br/>小松菜のおかか和え<br/>麦ごはん 呉汁</p>  | <p><b>5日(水)</b><br/>コーンもやし<br/>ポイルウィンナー<br/>シナモンパン ラーメン ラーメンのスープ</p>          | <p><b>6日(木)</b><br/>ゆかりふりかけ 鯖の高麗焼き<br/>ナムル<br/>麦ごはん 豆腐のチゲ</p> | <p><b>7日(金)いい菌の日</b><br/>デコボン 鶏ごぼう<br/>切干大根の煮付<br/>麦ごはん 白菜汁</p>            |
| <p><b>10日(月)</b><br/>ミルクココア ひじきサラダ<br/>ポテトのチーズ焼き<br/>黒パン コンソメスープ</p>  | <p><b>11日(火) 建国記念の日</b><br/></p>                                 | <p><b>12日(水)</b><br/>ビーンズサラダ<br/>れんこんチップス<br/>ソフト麺 カレーソース</p>                 | <p><b>13日(木)</b><br/>りんご 麻婆豆腐<br/>麦ごはん ワンタンスープ</p>            | <p><b>14日(金)</b><br/>ヨーグルト きびなごのから揚げ<br/>大豆ごはん けんちん汁</p>                   |
| <p><b>17日(月)</b><br/>ごぼうサラダ<br/>ささみのレモンソース煮<br/>米粉入りコッパン ねぎのポタージュ</p> | <p><b>18日(火)</b><br/>アーモンド小魚 三色鮭そぼろ<br/>ひじきの炒め煮<br/>麦ごはん 根菜汁</p> | <p><b>19日(水)食育の日</b><br/>豆乳プリン れんこんの金平<br/>ちくわの磯辺揚げ<br/>小型レーズンパン 味噌煮込みうどん</p> | <p><b>20日(木)</b><br/>いよかん すき焼き<br/>麦ごはん 湯葉のすまし汁</p>           | <p><b>21日(金)中3のリクエスト給食</b><br/>豆乳プリンタルト 鶏のから揚げ<br/>海藻サラダ<br/>わかめごはん 豚汁</p> |
| <p><b>24日(月) 振替休日</b><br/></p>  | <p><b>25日(火)</b><br/>かわはぎの天ぷら<br/>たくあんのごま和え<br/>麦ごはん 味噌おでん</p>   | <p><b>26日(水)</b><br/>フルーツ和え<br/>オムレツ<br/>小型パン ナポリタン</p>                       | <p><b>27日(木)</b><br/>野菜サラダ<br/>福神漬<br/>麦ごはん 冬野菜カレー</p>        | <p><b>28日(金)</b><br/>野菜ゼリー ユーリンチー<br/>きざみのり<br/>キムチチャーハン トックスープ</p>        |

## 寒い冬も牛乳や乳製品をとろう



カルシウムが多く含まれる牛乳・乳製品ですが、気温の低い冬場は、消費量が少なくなる傾向があります。牛乳のもとになる生乳は、子牛を産んだ、母牛からしぼるので、簡単に生産量を減らせません。牛乳を温めて飲んだり、チーズやヨーグルトを調理に使ったりして、休日も牛乳・乳製品をとりましょう。

### 牛乳は1回でとれる量が多い



牛乳200ml  
約227mg



しらす干し10g  
28mg



小松菜100g  
170mg



納豆50g  
45mg

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、小松菜などの野菜、大豆、大豆製品などに多く含まれ、その中でも牛乳は1回で多くのカルシウムを手軽にとることができます。

### 牛乳は吸収率が高い (食品ごとのカルシウム吸収率)



牛乳39.8%

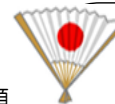


小魚32.9%



野菜19.2%

この中では、牛乳がもっとも吸収率が高いという研究結果があります。



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。

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。

給食では、2月4日に節分の献立として、丸干しイワシと大豆がたくさん入っている呉汁が登場します。

