

令和7年度

## 2月 納食献立表

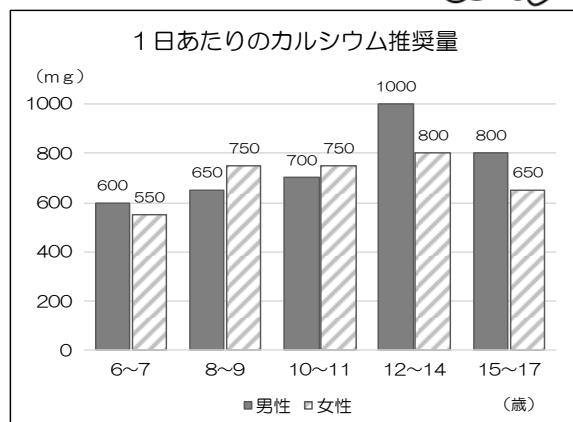
各務原市立川島中学校

2日(月)	3日(火)節分の献立	4日(水)	5日(木)	6日(金)中学3年リクエスト献食
切干大根のサラダ チョコクリーム いかのオリーブ焼き 食パン ボトフ	焼きいわし 白菜の煮浸し 麦ごはん 里芋の味噌汁	コーンもやし ココアピーンズ ソフト麺 カレーソース	揚げぎょうざ 八宝菜 麦ごはん 豆腐の中華スープ	豆乳プリンタルト 鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ わかめごはん 豚汁
9日(月)	10日(火)	11日(水) 建国記念日	12日(木)	13日(金)
ミルメールココア ペンネのトマトソース ささみのレモンソース コッペパン コーンポタージュ	厚焼き卵 もやしのおかか和え 麦ごはん すき焼き		ししゃもの更紗揚げ ひじきの煮物 麦ごはん 豆乳鍋	オレンジ 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋の金平 麦ごはん 昆布汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)食育の日	20日(金)
大根サラダ 蓮根チップス 黒パン チキンビーンズ	鰯の高麗焼き 韓国風肉じゃが 麦ごはん わかめスープ	野菜サラダ ボイルウインナー シナモンパン ラーメン	豚肉の生姜炒め 小松菜のごま和え 麦ごはん 吳汁	ヨーグルト 鰯の竜田揚げ 五目ごはん 大根の味噌汁
23日(月) 天皇誕生日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
	焼壳 マーボーごぼう 麦ごはん 春雨スープ	大根とツナの煮物 南瓜のはちみつがらめ うどん麺 きつねうどんの汁	ちくわの巻貝揚げ 高野豆腐と卵の炒め物 麦ごはん さつま汁	パイン 福神漬け 小松菜のソテー 麦ごはん カレー

## カルシウムで丈夫な体を作ろう！



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かすことができない栄養素です。成長期にある小中学生のみなさんは、右のグラフにある通り、多くのカルシウムが必要になります。しっかりとカルシウムをとり、強くて丈夫な骨や歯を作っていくことが大切です。大人になるにつれ、骨を作る力が弱くなるので、積極的にカルシウムをとる習慣をつけましょう！



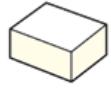
\*厚生労働省（日本人の食事摂取基準 2020 年度版）より

## 【カルシウムの多い食品】

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、小松菜などの野菜に多く含まれています。その中でも、牛乳や乳製品のカルシウムは体内に吸収されやすいです。



牛乳 (200ml)  
約 220mg



木綿豆腐 (20g)  
約 19mg



小松菜 (50g)  
約 85mg



ヨーグルト (70g)  
約 84mg

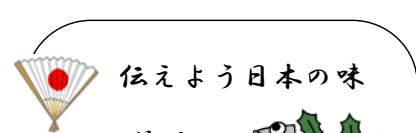


納豆 (50g)  
約 45mg



ししゃも (2匹)  
約 119mg

\*文部科学省（日本食品標準成分表 8 訂）より



節分は立春の前日のことを言い、冬から春へ季節が変わる大切な日です。

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と強いにおいで鬼を追い払ったり、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺し、門や軒下に立てて邪気を払ったりする「ヒイラギイワシ」の風習もあります。給食では、2月2日に節分の献立として、丸干しイワシと節分豆が登場します。

