



月	火	水	木	金
	1 ココアあげパン チンゲンサイのちゅうかいため ちゃんぼんめん ながさきちゃんぼんのスープ	2 節分の献立 はるか イワシのしょうがに ごもくまめ わぎごはん とんじる	3 ゆずマーメイドチキン はくさいサラダ おちゃコッパン ポトフ	4 ワカサギのからあげ (麦・大豆・卵) にんじんのナムル かんこくのり わぎごはん とうらのチゲ
7 鷺沼第二小学校のリクエスト ヨーグルト イタリアンサラダ わぎごはん スパイシーカレー	8 いい歯の日 りんご とりてん こまつなのごまあえ きしめん きしめんのつゆ	9 はるまき あつあけのチリソースいため わぎごはん ちゅうかスープ	10 イカのハーブやき グリーンサラダ こくとうしょくパン パンプキンポターージュ	11 建国記念の日
14 とりにくのすきやき だいすやさいのみそに わぎごはん ゆばのすましじる	15 ミルメーク (コーヒー) れんこんチップス キャベツのソテー ソフトめん カレーソース	16 さんしょくそぼろ (鮭・卵・大豆・麦) こんにゃくのとき わぎごはん こじる	17 ハンバーグのケチャップソースかけ ひじきサラダ こめこいりパンズパン シュリエンスープ	18 食育の日 デコパン ぶたにくのしょうかいため だいこんのもの わぎごはん こうやどうふのみそじる
21 サワラのさいきょうやき ブロccoliのおかがあえ わかめごはん のっぺいじる	22 りんごゼリー カニカマのてんぷら (カ・卵・麦・大豆) さんしょくにびたし うどん みそうどんのつゆ	23 天皇誕生日	24 メープルピーンズ ほうれんそうのソテー コッパン かぶのシチュー	25 特別支援学校卒業お祝い献立 シュークリーム (乳・大豆・卵・麦) かんとうに キャベツメンチカツ ごもくごはん (小・中) ごもくせきはん (特支)
28 さんぞくやき ジャがいものさんびら わぎごはん はくさいのみそじる	今月の岐阜県産食材 はくさい こまつな 大豆 ほうれんそう		＊ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ＊ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ＊ 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 ＊ 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使い切りではありません。 ＊ シシヤモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は、おいしくてとても体に良い飲み物です。家庭でも毎日牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

体に良い栄養成分がいっぱい

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質・脂質・カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も、牛乳の栄養が受け継がれているので、栄養豊富です。

カルシウムの供給源に最適

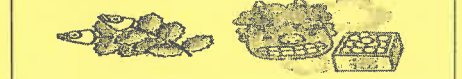
牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期のしっかりした体をつくるためには、欠かせない栄養素です。

骨や歯はカルシウムから出来ています。年をとると、骨の中のカルシウムがどんどん少なくなくなって骨が弱くなります。これを「骨粗しょう症」といいます。この病気にならないためには、子供のころから骨を丈夫にしておくことが大切です。

カルシウムが多い食べ物

つた にほん あじ
伝えよう日本の味

節分
 節分の日には「鬼は外、福は内」と声をかけながら登をまき、年の数だけ登を食べて厄除けを行います。また、焼いたイワシを棒にさして門口に飾る風習もあります。給食にも、大豆やイワシが登場します。



大豆
 大豆にはたんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、お肉に負けないくらい栄養があるので「畑のお肉」といわれています。豆腐・納豆・味噌・しょうゆ・きなこなどいろいろな食品が大豆から作られています。