2023年　2月　こんだてよていひょう

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産食材 ゆず りんご 豚肉 ねぎ 牛肉		1 イカのこうらいやき にんじんのナムル かんこくのり むぎごはん とうふのチゲ	2 ミルメーク ベーコンチーズオムレツ（卵・乳・大豆・豚） はくさいサラダ おちゃコッペパン ポトフ	3 やきイワシ だいずとツナのにもの むぎごはん けんちんじる
6 ぎゅうどんのぐ たくあんあえ むぎごはん とうふのすましじる	7 チーズ 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	8　いい歯の日 ひだりんご さんしょくそぼろ（鶏・豚・卵・大豆・麦） ひじきのいために むぎごはん ごじる	9 オレンジ ココアビーンズ グリーンサラダ こくとうコッペパン かぶのシチュー	10 ぶどうゼリー こまつなのソテー チキンライス ハムカツ
13 デコポン やきにく チンゲンサイのちゅうかいため むぎごはん わかめスープ	14 おこめのガトーショコラ（大豆） ちくわのいそべあげ（小２こ・中特３こ） さんしょくにびたし うどん みそうどんのつゆ	15 にんじんシュウマイ（２こ） あつあげのチリソースいため なめし ちゅうかスープ	16 ポテトカップグラタン（大豆） イタリアンサラダ こがたこめこいり コッペパン スパゲッティナポリタン	17　食育の日 （蘇原第二小学校の代表献立） りんごゼリー とりにくのゆずやき れんこんのきんぴら むぎごはん とんじる
20 キウイフルーツ ほうれんそうのソテー むぎごはん ポークカレー	21 やきギョウザ（2こ） かいそうサラダ ちゅうかめん とんこつラーメンのスープ	22 いよかん サバのしおやき はくさいのにびたし むぎごはん かきたまじる	23 天皇誕生日	24　特別支援学校卒業お祝い献立 プリン（乳・卵） やさいのふくめに エビフライ ごもくごはん（小・中） ごもくせきはん（特）
27 はっさく サワラのてりやき にくじゃが むぎごはん はくさいのみそしる	28 やさいかきあげ きりぼしだいこんのごまあえ きしめん きしめんのつゆ			＊ 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、一回限りの使いきりではありません。 ＊ シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。

給食に毎日牛乳がつくのはなぜ？

牛乳は、カルシウムのほか、成長に欠かせない栄養素がバランスよく摂取できる食品です。カルシウムだけでなく、さまざまなビタミンや無機質も含まれています。

また、カルシウムは不足しやすい栄養素であり、給食で一日に必要なカルシウムの半分を摂取できるようにしています。そのためにも牛乳は欠かせない飲み物です。

牛乳に多く含まれるカルシウムの働きとは？

カルシウムは、丈夫な骨を作るのに体になくてはならない栄養素です。

また、筋肉や神経の働きを調整する役割もあります。

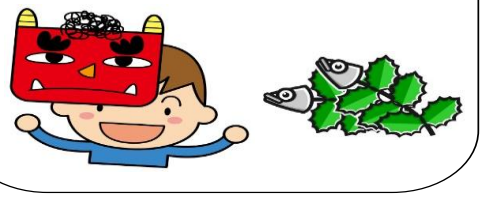
カルシウムが多い食品

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、豆腐や納豆、小松菜やチンゲン菜などに多く含まれています。その中でも、牛乳などの乳製品のカルシウムは体内に吸収されやすいと言われています。

伝えよう日本の味

≪節分≫

節分は「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことですが、江戸時代以降は特に立春の前日を「節分」と呼ぶことが一般的になりました。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で邪気を払うという「節分イワシ」の風習もあります。



少年写真新聞社©ＳｅＤｏｃ