平成30年度　2月 給食献立表　各務原市立桜丘中学校

月	火	水	木	金
				1 苺ゼリー 牛乳 鮭の米粉あげ 豆ごはん　のっぺい汁
4 牛乳 ハンバーグ ケチャップソースかけ　海藻サラダ 食パン　コーンポタージュ	5 いよかん 牛乳 小松菜の煮びたし　三色そぼろ(鮭・卵) 麦ごはん　根菜汁	6 パイン 牛乳 コーンもやし　蓮根チップス ソフト麺　ミートソース	7 牛乳 ピリ辛ごぼう　鯖の南蛮焼き 麦ごはん　わかめスープ	8 いい歯の日 牛乳 ひじきの炒め煮　鯖の味噌煮 麦ごはん　豆腐のすまし汁
11 建国記念の日	12 デコポン 牛乳 塩昆布あえ　牛丼の具 麦ごはん　かきたま汁	13 牛乳 カラフルポテト　キーマカレー スライスチーズ　ナン　コンソメスープ	14 牛乳 中華サラダ　焼きぎょうざ 麦ごはん　マーボー豆腐	15 焼きプリンタルト 牛乳 鶏肉のごま揚げ キムチごはん　トックスープ
18 牛乳 イカのハーブ焼き　ごぼうサラダ コッペパン　クリームシチュー	19 食育の日 日ヨーグルト 牛乳 ほうれん草のおかかあえ　ポキと大豆のみそがらめ 麦ごはん　白玉麩のすまし汁	20 牛乳 イタリアンサラダ　オムレツ スパゲティナポリタン　小型パン	21 牛乳 切干大根の煮付　エビフライ(2尾) 麦ごはん　じゃが芋の味噌汁	22 キャベツのソテー 牛乳 福神漬け 麦ごはん　カレー
25 牛乳 さわらのレモンソース煮　ほうれん草のソテー レーズン食パン　ポトフ	26 牛乳 じゃが芋のきんぴら　厚揚げの肉味噌かけ 麦ごはん　昆布汁	27 牛乳 ビーンズサラダ　ボイルウインナー ラーメン　ミルキーパン	28 オレンジ 牛乳 こんにゃくのエビ衣煮　鮭の塩焼き 麦ごはん　豚汁	

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

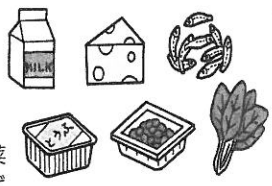
給食に毎日ついている牛乳について調べよう

牛乳は、不足しがちな栄養素のカルシウムを多く含んでいる食品です。カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンA、ビタミンB_2などの栄養素も含んでいます。給食がない休日の昼食は、カルシウムの摂取量が下がるという調査結果からもわかるように、給食の牛乳はカルシウムの大切な供給源です。

牛乳に多いカルシウムはどんな働きをするの？

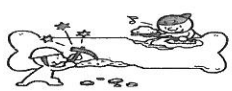
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。そのほかにも、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にも関わっています。

カルシウムが多い食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。その中でも牛乳など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。

骨は毎日生まれかわっているよ！



骨では、古くなった骨を壊して（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）働きを繰り返しています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムをしっかりとり、この働きがバランスよく行われるようにすることが大切です。骨量は２０歳くらいが一番多くその後減少していくので、中学生の今が骨量を増やすチャンスです。

毎日給食の牛乳を残さず飲んだり、家庭の食事でカルシウムの多い食品を取り入れたりして、将来に向けて**骨骨**（コツコツ）と骨貯金をしましょう。

伝えよう日本の味

節分は「季節を分ける」つまり季節が移り代わる節目を指し、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。給食では豆を炊き込んだ大豆ごはんや、イワシの米粉揚げなどが登場します。