



令和5年度 2月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校



伝えよう日本の味 『節分』
節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。この節分の日には「季節の変わり目に物忌みをして無事にすこす」という習慣がありました。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やヒラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下を立てて邪気を払うという「節分イワシ」の風習もあります。

5日(月) テコボン れんこんサラダ 鶏肉のマスタード焼き ツイストパン クリームシチュー		6日(火) 白菜のごまあえ サバの味噌煮 納豆 麦ごはん いものこ汁		7日(水) ももゼリー 五目豆 かき揚げ うどん たまごとうどんの具		8日(木)いい歯の日 市田柿 鶏ちゃん 麦ごはん 根菜汁		2日(金)節分献立 マスカットゼリー 焼き丸干し 大豆ごはん 豚汁	
12日(月) 振り替え休日 		13日(火) 萋わかめの炒め煮 三色サケそぼろ 麦ごはん 白菜のみそ汁		14日(水) ココアプリン ひじきサラダ アンサンブルエッグ ソフト麺 カレーソース		15日(木) 菜花のお浸し シンジャモの磯部揚げ 麦ごはん 卵なし関東煮		16日(金) かぼちゃクロック ヨーグルト キムチチャーハン ワンタンスープ	
19日(月)食育の日 ほうれん草のサラダ ミルメーク イカのハーブパン粉焼き 米粉パン ポークピーズ		20日(火) ゆかりあえ ワカサギの天ぷら 麦ごはん すきやき		21日(水) ぶどうゼリー チンゲンサイの中華炒め ポークシューマイ きなこパン 中華麺 醤油ラーメンの具		22日(木) ひじきと豚肉の生姜炒め れんこんのみそ炒め 麦ごはん 湯葉のすまし汁		23日(金) 天皇誕生日 	
26日(月) いもけんぴハッシュ ほうれん草のソテー 鶏肉のトマトチーズ焼き 黒パン 豆乳コーンスープ		27日(火) りんご 福神漬け キャベツのソテー 麦ごはん ポークカレー		28日(水) フルーツ杏仁 海藻サラダ 焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば		29日(木) 中華サラダ れんこんチップス 麦ごはん 麻婆豆腐		食事前の手洗いを忘れずに・・・ 	



成長期に大切な栄養素「カルシウム」をとろう!



カルシウムは、人の体の中で99%が歯や骨を作ることに使われます。残りの1%は、血液を固めたり、イライラを沈めたり、筋肉を動かすことなどに使われます。20歳あたりをすぎると、骨をつくる力が弱くなるので、成長期にカルシウムを骨(コツコツ)貯めておくことが大切です。

カルシウムの体への吸収を助ける「ビタミンD」や「たんぱく質」と一緒にとると、効率がよくなります。

カルシウムを多く含む食品

☆牛乳・乳製 牛乳 チーズ ヨーグルト	☆魚介類 小魚 しらす干し	☆野菜類 チンゲンサイ ほうれん草	☆豆類 豆腐 納豆	☆海藻類 ひじき わかめ
-------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------------

●たんぱく質●

●ビタミンD●



栄養いっぱい牛乳

牛乳には、不足しがちな栄養素である「カルシウム」が多く含まれています。カルシウム以外にも、たんぱく質や脂質、ビタミン類やミネラルなどがバランスよく含まれている食品です。

給食に毎日牛乳がつくのは、成長期の体に欠かせない栄養がいっぱい含まれているからです。

