

# 令和7年度 2月 給食献立表

各務原市立蘇原中学校

2日(月)	3日(火) 節分献立	4日(水) リクエスト献立	5日(木)	6日(金) いい歯の日
切干大根のサラダ 鶏肉のピザソース焼き 食パン ポトフ チョコクリーム	白菜の煮びたし 焼き丸干し 節分豆 麦ごはん じゃが芋のみそ汁	わかめサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 ソフト麺 カレーソース	パイン 卵入り八宝菜	豚肉のごま揚げ ヨーグルト
9日(月) リクエスト献立	10日(火)	11日(水) 建国記念の日	12日(木) リクエスト献立	13日(金) リクエスト献立
コーンソテー ミルメーク ハンバーグのトマトソースかけ コッペパン クリームシチュー	ゆかりあえ タラのこぶマヨ焼き 麦ごはん 豆乳鍋	建國記念の日	炒めナムル 豚キムチ 豆乳プリンタルト 麦ごはん トックスープ	ひじきの かぼちゃコロッケ みそ炒め 麦ごはん かきたま汁
16日(月)	17日(火)	18日(水) リクエスト献立	19日(木) 食育の日	20日(金)
ごぼうサラダ サワラのマスタード焼き 黒パン ポークビーンズ	もやしのおかか煮 厚焼き卵 麦ごはん すき焼き	ピーンズサラダ ポーク シューマイ シナモンパン 中華麺 醤油ラーメンの具	菜花の 豚肉の生姜炒め ごまあえ 麦ごはん 吳汁	チキンカツフライ りんごゼリー ツナピラフ キャベツのスープ
23日(月) 天皇誕生日	24日(火)	25日(水) リクエスト献立	26日(木) リクエスト献立	27日(金)
★衛生面や安全性、物資の都合などにより、献立や食材を変更することがあります。 ★学校給食では、「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JA中央会から一部助成を受けています。 ★参照:少年写真新聞社	福神漬け キャベツのソテー デコポン 麦ごはん 冬野菜カレー	ぶどうゼリー きんぴらごぼう 竹輪の磯辯揚げ うどん きつねうどんの具	ひじきの サケのゆうあん焼き 炒め煮 麦ごはん 豚汁	大根と豚肉の 揚げギョウザ 煮物 麦ごはん もずくスープ

## 「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！

### 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。 \*文部科学省(日本食品標準成分表8訂)より



牛乳200ml  
約220mg



ヨーグルト70g  
約84mg



小松菜50g  
約85mg



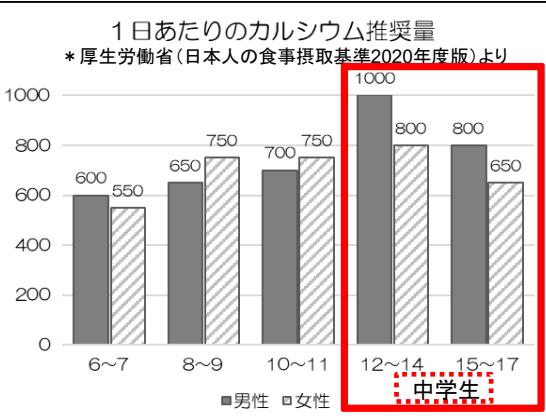
木綿豆腐20g  
約19mg



納豆50g  
約45mg



ししゃも2尾  
約119mg



## 伝えよう日本の味 「節分」

節分は立春の前日で、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やヒイラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立てて邪気を払うという「ヒイラギイワシ」の風習もあります。給食では、2月3日に節分献立として、丸干しイワシと節分豆が登場します。

