



# 令和6年度 2月 給食献立表



各務原市立蘇原中学校

<b>3日(月)</b> カラフルサラダ れんこん チップス 食パン ポークビーンズ キャラメルクリーム	<b>4日(火) 節分献立</b> ぶどうゼリー 焼き丸干し 小松菜のおかか煮 麦ごはん 呉汁	<b>5日(水)</b> 大根サラダ ポイルウイナー ココア揚げパン 中華麺 醤油ラーメンの具	<b>6日(木)</b> いよかん 厚焼き卵 麦ごはん すきやき	<b>7日(金) いい菌の日</b> ひじきの サバのごま焼き 炒め煮 麦ごはん 白菜汁
<b>10日(月)</b> もやしのソテー ミルメーク ツナと大豆のカップ焼き 黒食パン マカロニスープ	<b>11日(火) 建国記念の日</b> 	<b>12日(水)</b> カラフルポテト キピナゴの唐揚げ ソフト麺 カレーソース	<b>13日(木)</b> りんご ひじきサラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	<b>14日(金)</b> かぼちゃコロケ 鉄分ヨーグルト 大豆ごはん けんちん汁
<b>17日(月)</b> ごぼうサラダ 鶏肉のレモンソースかけ 米粉パン ねぎのポタージュ	<b>18日(火)</b> 炒めナムル サワラの高麗焼き 麦ごはん 豆腐チゲ	<b>19日(水) 食育の日</b> 切干大根とツナの煮物 かき揚げ うどん みそうどんの具	<b>20日(木)</b> 菜花の 厚揚げの肉みそかけ 煮浸し 麦ごはん きのご汁	<b>21日(金)</b> 一食小魚 さつまいもの天ぷら たくあんのごまあえ 麦ごはん 卵入り関東煮
<b>24日(月) 振替休日</b> ★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	<b>25日(火)</b> 福神漬け ほうれん草ソテー 麦ごはん 冬野菜カレー	<b>26日(水)</b> フルーツのゼリーあえ 焼きオムレツ 小型パン スパゲティナポリタン	<b>27日(木)</b> 小松菜の白あえ サケのこぶマヨ焼き 麦ごはん 里芋のみそ汁	<b>28日(金)</b> 豆乳プリン タルト 鶏肉の香味揚げ キムチチャーハン トックスープ



## 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骨(コツコツ)貯めておくことが大切です。

### 1回でとれるカルシウム量が多い食材



牛乳200ml  
約227mg



しらす干し10g  
28mg



小松菜100g  
170mg



納豆50g  
45mg

この他にも、チーズ、ヨーグルト、ひじき、小魚、ほうれん草、チンゲンサイ、豆腐、などにも多く含まれています。

### 食品ごとのカルシウム吸収率の違い



牛乳39.8%



小魚32.9%



野菜19.2%

カルシウムが多く含まれる牛乳・乳製品ですが、気温の低い冬場は、消費量が少なくなる傾向があります。生産調整が難しいため、温めて飲んだり、調理に使ったりして、牛乳・乳製品を生活の中で上手に取り入れましょう。



伝えよう日本の味

### 《節分》



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。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「節分イワシ」の風習もあります。

給食では、2月4日に節分献立として、丸干しイワシと大豆が入っている呉汁を出します。

